Distribué par / Distributed by
www.visiomed-lab.com

EC REP

Marché Européen /
European Market
Visiomed SAS France
Service clients / Customers service
8, avenue Kléber
75116 Paris - France
Tel : +33 892 350 366 (0,34€/mn)
Fax : +33 1 44 17 93 10
contact@visiomed-lab.fr

Made in P. R. C.
Nexmed Technology Co., LTD.
2nd Floor of N°.1 building, Jia An
Technological Industrial Park
67 District, Bao An
518101 Shenzhen - China

bewell® connect

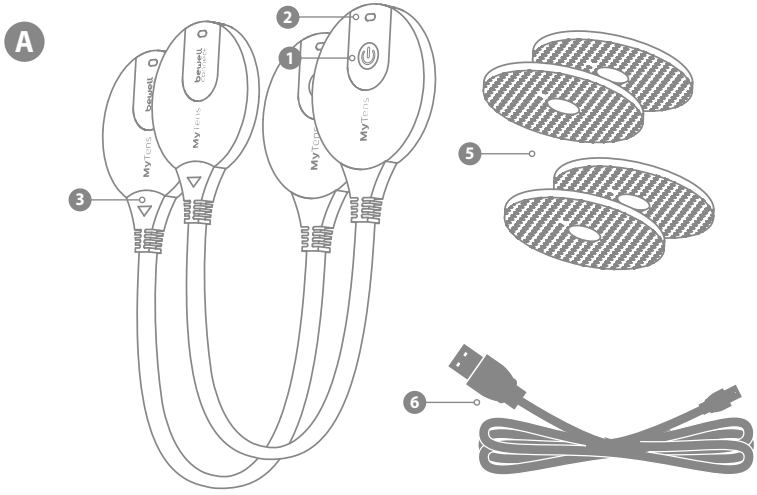
MyTens Pro

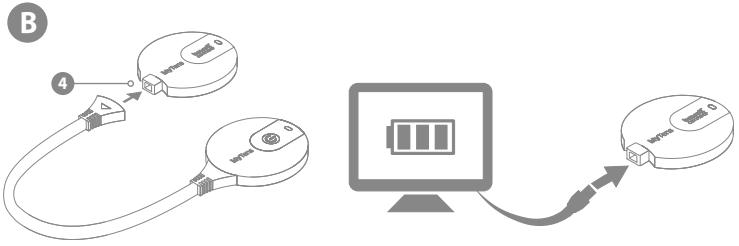
CE 0197

FULL AUTOMATIC · 19 PROGRAMS · NEURO STIMULATION · 60 INTENSITIES · 12 ZONES · 2x2 PADS

BW-TS1

By Visiomed





SN Serial number

SN: ☐☐☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐☐

Year Month Day Serial number

LEXIQUE DES SYMBOLES / SAFETY PRECAUTIONS

CE 0197	Marquage CE / CE marking
	Attention / Caution
	Garder au sec / Keep dry
	Voir le manuel d'instructions. Avis sur l'équipement "Suivre les instructions d'utilisation". / Refer to instruction manual. Note on the equipment "Follow instructions for use".
	Pièce appliquée de type BF (degré de protection contre les chocs électriques) / Type BF applied part
	Le dispositif, ses accessoires et son emballage doivent être recyclés de la façon appropriée au terme de leur utilisation. Veuillez respecter les règlements et règles locaux. / The device, accessories and the packaging have to be disposed correctly at the end of the usage. Please follow local ordinances or regulations for disposal.
EC REP	Représentant agréé au sein de la Communauté Européenne / Authorized representative in the European community
	Fabricant / Manufacturer
SN	Numéro de série / Serial number

FR

bewell connect

MyTens Pro

CE 0197

FULL AUTOMATIC · 19 PROGRAMS · NEURO STIMULATION · 60 INTENSITIES · 12 ZONES · 2x2 PADS

BW-TS1

By Visiomed

Cet appareil **My**Tens est conforme à toutes les normes et à tous les règlements applicables relatifs à l'exposition aux champs électromagnétiques.
L'appareil est conforme à toutes les normes relatives aux appareils médicaux électriques de classe lla et aux appareils utilisant la stimulation électrique pour une utilisation à domicile.
Compatibilité électromagnétique (EMC) : L'appareil **My**Tens est conforme aux normes de sécurité EMC EN 60601-1-2. Il est conçu pour un usage à domicile ou en milieu hospitalier.

TABLE DES MATIERES

Découvrez comment installer et utiliser l'application BewellConnect® en vous connectant sur notre site **www.bewell-connect.com/install**

Le fabricant se réserve le droit de modifier sans aucun avis préalable les caractéristiques techniques du produit.

Cher Client,
Vous venez d'acquérir l'électro-stimulateur BewellConnect® et nous vous en remercions. Nous vous en souhaitons un excellent usage et vous recommandons de lire attentivement cette notice d'utilisation afin de procéder en toute efficacité à son usage. Pour un traitement optimal avec votre appareil **My**Tens, veuillez utiliser l'appareil conformément aux instructions de traitement de ce manuel d'utilisation.
Pour toute information spécifique concernant un problème veineux, musculaire ou autre, CONTACTEZ VOTRE MEDECIN.

1. AVERTISSEMENTS
- Lire attentivement ce mode d'emploi et toujours se conformer aux instructions de traitement.
- Utiliser cet appareil uniquement pour l'usage auquel il est destiné tel que décrit dans cette notice.
- Cet appareil peut être utilisé pour un usage personnel à domicile.
- Utiliser cet appareil dans une plage de température ambiante comprise entre 5 et 40°C.
- Ne pas exposer cet appareil à des conditions de températures extrêmes > 50°C ou < -10°C.
- Ne pas utiliser cet appareil à une humidité relative supérieure à 85%.
- Cet appareil doit toujours être placé dans un endroit propre et sec.
- Ne pas exposer cet appareil au soleil, ni à l'eau.
- Ne pas exposer cet appareil aux chocs électriques.
- Ne jamais laisser tomber l'appareil.
- Suivre les instructions d'entretien stipulées dans cette notice.
- Ne pas essayer d'ouvrir l'appareil. En cas de problème, contacter le revendeur.
- Ceci est un appareil médical. Le tenir hors de portée des enfants.
- Cesser d'utiliser l'appareil en cas d'anomalie ou de dysfonctionnement.
- L'équipement électronique médical exige des précautions spéciales concernant la compatibilité électromécanique, il doit être installé et mis en service en accord avec les informations de Compatibilité Electro-Magnétique (CEM).
- Cet appareil ne doit pas être utilisé dans un environnement de forte interférence électromagnétique : Près d'un téléviseur, d'un four à micro-ondes, d'un téléphone portable en communication…
- Cet appareil n'est pas prévu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant l'utilisation de cet appareil. Il est possible qu'ils ne puissent pas l'utiliser conformément aux instructions de ce mode d'emploi et soient perturbés par le traitement.
- Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation sur les enfants.
- Ne pas modifier l'appareil ou les électrodes. Cela pourrait causer un dysfonctionnement.
- Cet appareil est conçu pour une utilisation par une seule personne et sur une personne uniquement.

Ne pas traiter ou ne pas disposer sur les parties ou zones suivantes :

- Ne pas appliquer de stimulation sur votre torse. En effet, l'introduction de courant électrique sur cette zone peut entrainer des troubles du rythme cardiaque, avec un risque mortel.
- Les effets sur le cerveau étant inconnus, la stimulation sur la tête ou de chaque côté du crâne doit être évitée.
- La stimulation sur les côtés de la nuque, sur la carotide, peut entrainer des effets indésirables graves sur votre tension artérielle ou votre rythme cardiaque.
- La stimulation sur la face avant du cou peut provoquer des spasmes musculaires graves pouvant bloquer vos voies respiratoires et engendrer des difficultés respiratoires.
- Ne pas positionner les électrodes sur une peau non intacte, non nettoyée ou non saine. Une peau avec des irritations, des plaies ou d'autres lésions peut conduire à l'injection d'une trop grande quantité de courant sur la zone, ce qui peut provoquer des brûlures.
- Ne pas placer les électrodes à proximité de lésions cancéreuses car cela peut avoir un impact négatif sur ces blessures.
- Ne pas placer les électrodes sur des zones cutanées dont les sensations ne sont pas normales. Vous risqueriez de vous brûler du fait d'un manque de perception de la forte intensité du courant.
- Ne pas disposer les électrodes sur des zones enflées, rouges, infectées ou enflammées ou sur des éruptions cutanées (par ex. phlébite, thrombophlébite et varices). La stimulation ne doit pas être effectuée sur des zones de thrombose ou thrombophlébite car elle peut favoriser la circulation et conduire à un plus grand risque d'embolie.
- Ne pas disposer les électrodes sur des rougeurs ou plaies ouvertes. Les plaies ouvertes peuvent conduire à appliquer trop de courant sur la zone, provoquant des brûlures. Elles peuvent aussi favoriser la pénétration des substances de l'électrode dans la peau.
- Ne pas placer les électrodes à l'intérieur des cavités corporelles, comme dans la bouche. En effet, cet appareil n'est conçu que pour une application externe.
- Ne pas effectuer de mouvements brusques pendant une séance. Cela pourrait provoquer un dysfonctionnement de l'appareil.

Ne pas utiliser l'appareil dans les conditions suivantes :

- Ne pas utiliser l'appareil si vous êtes connecté à un équipement chirurgical haute fréquence. Cela pourrait conduire à des brûlures sur la peau située sous les électrodes et abîmer l'appareil.
- Ne pas utiliser l'électro-stimulateur si vous êtes suivi par un médecin et que vous ne l'avez pas consulté avant de l'utiliser.
- En cas de disposition aux hémorragies internes dues aux impacts ou blessures, n'utilisez pas l'appareil.
- Pour contracter un muscle, ne pas utiliser la stimulation musculaire électrique esi la contraction musculaire peut perturber un processus de cicatrisation. En effet, si le tendon ou le muscle est déchiré, une contraction musculaire peut aggraver l'usure, tout comme une contraction volontaire. Après une intervention chirurgicale récente, après un traumatisme aigu ou une fracture, cette situation peut également arriver. En cas de survenue d'une tendinite, une contraction musculaire peut aussi aggraver les symptômes.
- Ne pas utiliser l'appareil en conduisant, en faisant fonctionner des machines ou lors de toute autre activité au cours de laquelle la stimulation électrique peut conduire à un risque de blessure.

- Ne pas utiliser l'appareil si vous êtes sujet à l'endormissement pendant la séance car vous risqueriez de ressentir une douleur trop tardivement. En cas d'utilisation à l'heure du coucher, réglez le programmateur afin que l'appareil ne s'éteigne automatiquement.
- Ne jamais utiliser **My**Tens au contact de l'eau (dans le bain, sous la douche ou à la piscine…) car cela accroît le risque d'un choc électrique et de brûlures cutanées.

2. INFORMATIONS-NEUROSTIMULATION TRANSCUTANÉE

MyTens est un appareil visant à soulager les adultes présentant des douleurs post chirurgicales aiguës ou des douleurs chroniques faibles à modérées. Il fonctionne sur le principe de la neurostimulation électrique transcutanée (TENS), qui permet de soulager la douleur et d'apaiser les tensions musculaires. Cet appareil permet également de favoriser le retour veineux et de renforcer la masse musculaire. L'appareil a été spécialement conçu pour être utilisé à domicile.
La neurostimulation électrique transcutanée (TENS) est une thérapie antalgique non médicamenteuse et sans effet secondaire, employée par les médecins et kinésithérapeutes depuis plus de 30 ans. Des électrodes sont placées sur les différentes zones du corps et transmettent aux nerfs un courant électrique de faible intensité. Cette stimulation conduit l'organisme à produire et diffuser des analgésiques endogènes-substances antidouleur (endorphine, enképhaline) dont la fonction est d'anesthésier la douleur.
En cas de douleurs ou de tensions musculaires, de mini-impulsions électriques dans les tissus nerveux bloquent la transmission de signaux de douleur au système nerveux et déclenchent la libération d'endorphine. Vous pouvez choisir votre programme parmi 11 protocoles prédéfinis TENS sur l'application **My**Tens.
Pour le renforcement de votre masse musculaire, vous pouvez sélectionner un programme parmi 8 protocoles de stimulation électrique musculaire (EMS). **My**Tens envoie, via les électrodes placées sur la zone à stimuler, des impulsions électriques provoquant une contraction musculaire qui renforce le muscle.
La commande s'effectue depuis l'application **My**Tens. Un schéma de corps humain avec des zones de traitement vous aide à bien positionner les électrodes (voir paragraphe 10).
L'application **My**Tens est disponible sur la plateforme d'interprétation médicale et de suivi personnalisé BewellConnect® téléchargeable gratuitement sur l'app Store ou Google Play.

Contre-indications

Ne pas utiliser l'appareil :

- En cas de maladie cardiaque
- Si vous souffrez d'épilepsie
- Si vous portez un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté ou métallique (par exemple un système d'administration de médicaments). Dans ces conditions, une utilisation pourrait entraîner un choc électrique, des interférences, des brûlures voire même la mort.
- Si vous êtes enceinte, au cours du premier trimestre. Les effets de la TENS sur le développement du fœtus ne sont pas encore connus. Pendant la grossesse, ne pas utiliser l'appareil sur l'utérus ou d'abdomen pour éviter un déclenchement des contractions. Consultez toujours votre médecin ou votre sage-femme si vous êtes enceinte et que vous comptez utiliser l'appareil.
- Si vous souffrez de thrombose veineuse ou artérielle, ou de thrombophlébite. Utiliser l'appareil

de stimulation musculaire électrique (EMS) pourrait dans ce cas risquer de mobiliser un caillot de sang.
- En cas de déficience cognitive
- Si vos douleurs n'ont pas été diagnostiquées, à l'exception de l'avis positif de votre médecin pour utiliser cet appareil.

Effets secondaires
- Au cours de la séance d'EMS ou peu de temps après, il peut survenir des rougeurs de la peau au niveau des électrodes (autour ou en-dessous). Elles disparaissent généralement dans les deux heures qui suivent la séance. En cas de persistance de la rougeur pendant plus de 24h, veuillez consulter votre médecin.
- Une séance de stimulation musculaire électrique (EMS) peut entraîner pendant quelques temps des douleurs musculaires.

Réactions
En cas d'effets indésirables en cours d'utilisation, stoppez l'utilisation de cet appareil et consultez votre médecin. Ces effets indésirables peuvent se présenter sous forme de :
- Nausées ou évanouissement
- Brûlures à l'endroit des électrodes
- Sensations douloureuses, maux de tête
- D'irritations de la peau à la place des électrodes, même si le gel présent sur les électrodes ne présente pas à ce jour de risque connu de réactions allergiques.

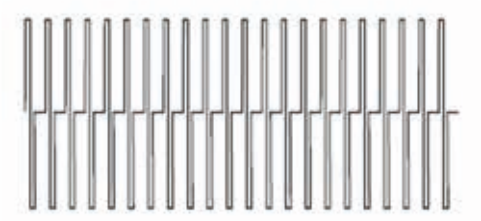
3. CARACTERISTIQUES
- Soulagement des douleurs et apaisement des tensions musculaires (TENS :11 programmes prédéfinis)
- Renforcement de la masse musculaire (EMS : 8 programmes prédéfinis)
- Stimulation du retour veineux (TENS)
- Facilité d'utilisation
- Transfert des données sur un téléphone/une tablette Bluetooth 4.0

4. UTILISATION
4.1 DESCRIPTION
Voir schéma A page 2

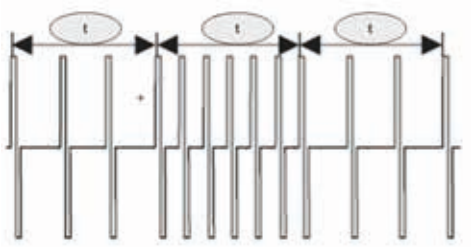
1 Bouton marche/arrêt	2 Indicateur d'état	3 Connecteur amovible
4 Prise micro-USB de l'appareil	5 Electrodes	6 Câble micro-USB

4.2. PRÉCAUTIONS AVANT UTILISATION
- Utiliser les programmes de neurostimulation électrique transcutanée en rafale (Burst TENS) au repos. En effet, ils peuvent provoquer une contraction musculaire dans la zone de traitement.
- En cas d'intervention chirurgicale récente, consulter un médecin avant d'utiliser l'appareil. L'utilisation de cet appareil pourrait altérer le processus de guérison.
- Il est nécessaire de terminer le traitement dans l'application **My**Tens ou d'appuyer sur le bouton marche/arrêt de l'appareil avant de le retirer ou d'enlever les électrodes. Si vous n'allez pas au bout du traitement et retirez les électrodes ou l'appareil, et en cas de touche des connecteurs, il est possible de ressentir une douleur dans les doigts. Ce phénomène n'est toutefois pas dangereux.
- Avant toute utilisation des électrodes, vérifier leur date d'expiration sur l'emballage. Si la date a expiré, ne pas les utiliser.
- Utiliser de nouvelles électrodes quand les électrodes sont abîmées, sales, moins adhésives ou si vous commencez à ressentir une gêne pendant la stimulation (pincements inconfortables, picotements)
- Cet appareil ne doit s'utiliser qu'avec le câble et les accessoires recommandés par le fabricant.
- Avant toute utilisation, vérifier que l'appareil et les électrodes ne soient en aucun cas détériorés. En cas d'un quelconque dommage, ne pas utiliser l'appareil ou une des électrodes.
- Utilisable à l'intérieur comme à l'extérieur, l'appareil n'est toutefois pas conçu pour résister à toutes les conditions climatiques.
- L'appareil n'est pas étanche. Ne pas le mouiller et ne jamais l'utiliser dans un environnement humide.
- Ne pas utiliser de plâtre ou de bande pour fixer les électrodes sur la peau.
- Pour le stockage des électrodes, merci de suivre les instructions de la section 6.1 « Rangement des électrodes »
- En cas de fonctionnement anormal de l'appareil conformément à ce manuel d'utilisation, stopper l'utilisation et contacter le Service Après-vente. Consulter la section 7 « Guide de dépannage » pour bénéficier des informations concernant les dysfonctionnements éventuels de l'appareil.

4.3 PRÉSENTATION DES PROGRAMMES
4.3.1. FORMES D'ONDES
CONT : Forme d'onde continue

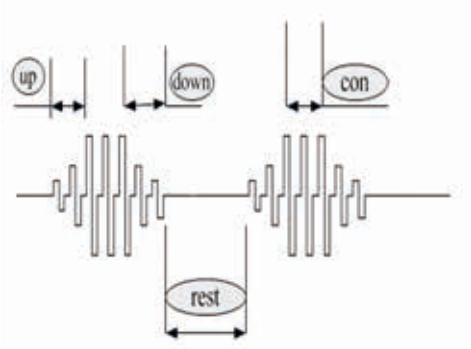


HANS : Forme d'onde alternative



BURST : Ecart de forme d'onde

EMS : forme d'onde



4.3.2. PROGRAMMES TENS

Programme de neurostimulation transcutanée classique :

Un programme de neurostimulation transcutanée courant s'effectue avec une stimulation de haute fréquence. Cette stimulation a pour but de bloquer la transmission du signal de douleur au système nerveux. Généralement, les personnes utilisent la neurostimulation transcutanée classique pour une séance d'environ 30 minutes. Il est possible d'utiliser ces programmes pour une durée et une fréquence variable selon votre envie. Il est normal de ressentir d'une manière plus intense les effets de ce programme pendant la stimulation et de constater l'estompement de ceux-ci après l'arrêt de la séance. Afin de gagner en efficacité, il est nécessaire de régler l'intensité du programme, en évitant toute sensation douloureuse ou désagréable.

Programme de neurostimulation transcutanée en rafale :

Un programme en rafale (Burst TENS) permet une stimulation à haute fréquence, sous forme de série d'impulsions. Ils permet de provoquer la libération d'endorphines. Il est possible d'utiliser la neurostimulation transcutanée en rafale pour une durée de 30 minutes. La fréquence peut s'élever à plusieurs fois par jour, 3 fois par exemple. Pour une sensation de forte stimulation, il est conseillé de régler l'intensité du programme en rafale. Une sensation désagréable peut alors apparaître. Vous pouvez également régler l'intensité du programme à un niveau conduisant à des contractions musculaires perceptibles dans la zone de stimulation. Ces contractions ne sont pas dangereuses. Toutefois, en cas d'inconfort, il est conseillé de diminuer l'intensité du programme, d'en changer ou de déplacer les électrodes. La neurostimulation électrique transcutanée en rafale (Burst TENS) peut déclencher une contraction musculaire dans la zone de stimulation. Nous vous demandons donc d'effectuer ce programme au repos.

Tableau récapitulatif Programmes Tens

TENS				Impulsions			
Site de traitement	Nom	Temps de traitement	Phase du traitement	Fréquence (durée)	Largeur en µS	Forme d'onde	Description
Epaule	Douleur à l'épaule et épaule froissée	30mn	Phase 1	2Hz (10s)	250	CONT	Sortie continue
			Phase 2	4Hz (8s)	250		
			Phase 3	6Hz (6s)	250		
Lombaires	Douleur dans le bas du dos	30mn	Phase 1	2Hz (10s)	250	CONT	Sortie continue
			Phase 2	4Hz (8s)	250		
			Phase 3	6Hz (6s)	250		
			Phase 4	2Hz (10s)	250		
			Phase 5	4Hz (8s)	250		
			Phase 6	6Hz (6s)	250		
Coude	Douleur dans le coude	30mn	Phase 1	2Hz (3s)	150	HANS	Sortie alternative
			Phase 2	100Hz (3s)	200		

Avant-bras	Douleur dans l'avant-bras	30mn	Phase 1	2Hz (3s)	200	HANS	Sortie alternative
			Phase 2	100Hz (3s)	150	HANS	
			Phase 3	3Hz	250	EMS	Up : 1,5s Down : 3s Cycle de 10s avec 2/5 de force
Poignet	Douleur dans le poignet et syndrôme du canal carpien	30mn	Phase 1	2Hz	250	CONT	Sortie continue
Hanche	Douleur à la hanche	30mn	Phase 1	6Hz (30s)	250	CONT	Sortie continue
			Phase 2	6Hz (30s)	250		
			Phase 3	8Hz (20s)	250		
			Phase 4	8Hz (20s)	250		
			Phase 5	10Hz (20s)	250		
			Phase 6	10Hz (20s)	250		
Cuisse	Douleur sciatique	30mn	Phase 1	100Hz	200	EMS	Up : 0,5s Con : 7s Down : 0,5s Repos : 7s
Genou	Douleur au genou	30mn	Phase 1	100Hz	150	BURST	On : 0,25s Off : 0,25s
Bas de la jambe	Douleur dans le bas des jambes	30mn	Phase 1	100Hz	150	BURST	On : 0,25s Off : 0,25s
Cheville	Douleur à la cheville et problème au tendon d'Achille	30mn	Phase 1	100Hz	200	CONT	Sortie continue
Pied	Douleur au pied	30mn	Phase 1	40Hz (5s)	250	CONT	Sortie continue
			Phase 2	6Hz (10s)	250		
			Phase 3	50Hz (5s)	250		

4.3.3. PROGRAMMES DE STIMULATION ÉLECTRIQUE MUSCULAIRE (EMS)

Ces programmes, couramment appelés « stimulation électrique neuromusculaire » (NMES) ou « électromyostimulation », émettent des impulsions afin d'entraîner une contraction musculaire. Ils sont notamment utilisés dans le cadre d'un renforcement de masse musculaire. N'effectuer le programme de stimulation électrique musculaire que sur des muscles intacts et sains. Puisqu'ils entraînent une contraction musculaire, il faudra les effectuer au repos (position assise ou allongée).

Dans le cadre d'une première utilisation, la stimulation électrique peut conduire à une sensation atypique et étrange. Il est conseillé de commencer le programme avec une faible intensité et d'en changer pour une plus élevée afin de favoriser l'accoutumance. La stimulation doit rester confortable et les contractions musculaires ne doivent pas être éprouvantes ou pénibles. Si votre programme s'inscrit après un exercice physique intensif ou après un effort, il est conseillé de choisir une faible intensité afin de limiter la fatigue musculaire.

Tableau récapitulatif Programmes EMS

EMS				Impulsions			
Site de traitement	Nom	Temps de traitement	Phase du traitement	Fréquence (durée)	Largeur en µS	Forme d'onde	Description
Epaule	Résistance du trapèze	28mn	Phase 1	5Hz (5mn)	280	EMS	Phase de préparation
			Phase 2	55Hz (10s)	280		Intensité : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Phase 3	6Hz (8s)	280		Intensité: 25%
			Phase 4	3Hz (10mn)	280		Phase de détente Intensité : 40%

Abdominaux	Résistance des muscles abdominaux	22mn	Phase 1	30Hz (2mn)	200	EMS	Up : 10s Con : 5s Down : 10s Repos : 5s
			Phase 2	45Hz (9mn)	200		Up : 5s Con : 5s Down : 5s Repos : 5s
			Phase 3	60Hz (9mn)	200		Up : 6s Con : 8s Down : 6s Repos : 5s
			Phase 4	30Hz (2mn)	200		Up : 10s Con : 5s Down : 10s Repos : 5s
Lombaires	Résistance du bas du dos	28mn	Phase 1	5Hz (5mn)	300	EMS	Phase de préparation
			Phase 2	55Hz (10s)	300		Intensité : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Phase 3	6Hz (8s)	300		Intensité: 25%
			Phase 4	3Hz (10mn)	300		Phase de détente Intensité : 40%

Avant-bras	Avant-bras Extenseur du poignet et des doigts Avant-bras Fléchisseur du poignet et des doigts	28mn	Phase 1	5Hz (5mn)	300	EMS	Phase de préparation
			Phase 2	55Hz (10s)	200		Intensité : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Phase 3	6Hz (8s)	200		Intensité: 25%
			Phase 4	3Hz (10mn)	200		Phase de détente Intensité : 40%
Hanche	Résistance du muscle de la hanche	32mn	Phase 1	5Hz (5mn)	300	EMS	Phase de préparation
			Phase 2	75Hz (6,3s)	300		Intensité : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Phase 3	4Hz (8s)	300		Intensité: 25%
			Phase 4	3Hz (10mn)	300		Phase de détente Intensité : 40%
Cuisse	Résistance du muscle ischio-jambier	28mn	Phase 1	5Hz (5mn)	370	EMS	Phase de préparation
			Phase 2	55Hz (10s)	370		Intensité : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Phase 3	6Hz (8s)	370		Intensité: 25%
			Phase 4	3Hz (10mn)	370		Phase de détente Intensité : 40%

Bas de la jambe	Résistance des muscles des mollets	28mn	Phase 1	5Hz (5mn)	370	EMS	Phase de préparation
			Phase 2	55Hz (10s)	370		Intensité : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Phase 3	6Hz (8s)	370		Intensité: 25%
			Phase 4	3Hz (10mn)	370		Phase de détente Intensité : 40%
Pied	Entraînement du pied	30mn	Phase 1	50Hz	200	EMS	Up : 2s Con : 8s Down : 2s Repos : 4s

4.4. INDICATIONS AVANT UTILISATION

Chargement de l'appareil

Charger préalablement l'appareil avant toute utilisation. En temps normal (température ambiante), le chargement de l'appareil est de 5 heures. Une charge complète permet une autonomie d'environ 8 heures en continu dans le cadre d'un fonctionnement dans des conditions normales. Merci de procéder à une charge complète de l'appareil avant de débuter une séance. En cas de charge incomplète en début de programme, il y a un risque d'épuisement de la batterie avant la fin de la séance. Vous ne pouvez pas utiliser l'appareil quand il charge.

Voir Schéma B page 2

1. Débrancher le câble servant à relier les deux unités de la prise micro-USB de l'unité possédant le voyant de batterie.
2. Introduire le câble micro-USB dans la prise micro-USB de l'unité concernée.
3. Insérer la fiche USB dans un ordinateur afin de procéder à la charge de l'appareil.
4. Lorsque le voyant de la batterie passe du orange continu (signifie que la batterie est en train de charger) au vert continu (la batterie est pleine), retirer la fiche micro-USB de la prise micro-USB de l'unité possédant le voyant de batterie. Utiliser uniquement la prise USB pour l'usage décrit plus haut (pour charger et se connecter au câble reliant les deux unités).
5. Rebrancher le câble reliant les deux unités : Introduire le connecteur de ce câble dans la prise micro-USB de l'unité comportant le voyant de batterie.

4.5. TÉLÉCHARGEMENT DE L'APPLICATION

Téléchargez l'application BewellConnect® sur votre téléphone ou tablette :
- par l'App store ou Google Play
- ou en flashant le QR Code situé sur le côté de la boîte.

Puis cliquez sur l'icône **My**Tens.

4.6. MISE EN MARCHE ET UTILISATION DE MYTENS

Préparation des zones de traitement et installation de myTens

1. Avant de placer les électrodes, vérifier que la peau ne présente pas de blessures ou rougeurs et qu'elle est saine.

• Programmes de neurostimulation électrique transcutanée (TENS) : Ne pas positionner les électrodes sur une peau irritée ou présentant plaies ouvertes, rougeurs ou lésions cancéreuses.
• Programmes de stimulation électrique musculaire (EMS) : Ne positionner les électrodes que sur des muscles intacts et sains.

2. A l'aide d'un tissu humide, nettoyer la peau puis la sécher. Pour recevoir les électrodes, celle-ci doit être propre et sèche, sans crème ni lotion. Toute huile, poussière ou autre élément pouvant se trouver sur la peau pourraient détruire le caractère adhésif des électrodes.
3. Sortir les électrodes du sachet en plastique, s'assurer qu'elles ne sont pas détériorées ou usées. En cas de date limite dépassée, ne pas utiliser ces électrodes.
4. Fixer les électrodes sur l'appareil en utilisant les boutons pressions prévus à cet effet.
5. Disposer la première électrode sur la zone de traitement préalablement choisie. Voir la section « Disposer les électrodes » et les schémas de positionnement des électrodes à la fin de ce manuel (Voir paragraphe 10).
6. Disposer la deuxième électrode sur la zone du corps à traiter (Voir paragraphe 10). Eviter tout contact entre les électrodes et ne pas les placer l'une sur l'autre.
7. Pour l'application de la deuxième paire d'électrodes, procéder de la même manière (étapes 1 à 6). La deuxième paire doit être placée de façon symétrique (ex : traitement de la cuisse gauche avec une paire d'électrodes. La deuxième paire doit être appliquée symétriquement sur la cuisse droite). L'intensité des impulsions électriques sera identique dans les deux paires, sauf programme particulier.

Remarques

- Il est possible d'effectuer une séance habillé. Placer simplement les électrodes et les appareils fixés sous les vêtements.
- Il est autorisé de conserver un appareil sur le corps, même entre deux séances.
- Il est possible d'avoir besoin d'une aide extérieure pour placer les électrodes dans certaines zones.

Localisation des électrodes

Attention

Comme indiqué dans « Ne pas traiter ou ne pas disposer sur les parties ou zones suivantes » : Ne pas placer les électrodes sur la tête, la carotide, sur aucun côté de la nuque, à l'avant du cou ou sur le torse. Ne pas disposer les électrodes sur une peau enflammée avec plaies ouvertes, rougeurs ou lésions cancéreuses ou sur une peau irritée.

L'efficacité de vos séances dépendra en partie de la façon dont vous placez vos électrodes sur la peau. Il est conseillé de placer les électrodes au niveau de la zone à traiter ou dans les environs de cette zone. Avant de poser des électrodes à un endroit, s'assurer d'une bonne sensation dans la zone. En cas de doutes sur l'endroit idéal de placement, ne pas hésiter à déplacer les électrodes pour trouver le meilleur ressenti. En cas d'efficacité avérée sur une zone précise, ne pas hésiter à noter l'endroit pour une nouvelle utilisation. En cas de situation inconfortable (contractions peu agréables ayant notamment lieu au cours des programmes de neurostimulation électrique en rafale), il est conseillé de déplacer les électrodes. Si au cours des programmes de stimulation électrique musculaire (destinés notamment à créer une contraction du muscle) aucune contraction ne se produit, cela peut signifier une trop faible intensité ou une mauvaise installation des électrodes.

Démarrage d'une séance grâce à l'utilisation de l'application MyTens

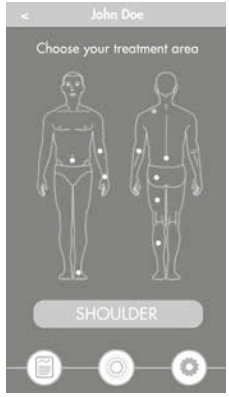
1. S'assurer que la connexion Bluetooth (4.0) est bien activée sur votre smartphone ou tablette. Ouvrir l'application **My**Tens.
2. Appuyer sur le bouton marche/arrêt afin que l'appareil se mette en mode veille (voyant vert continu : Mode veille, prêt pour la séance). L'application détecte le MyTens allumé. En cas de non activité de plus de 5 min, l'appareil s'éteint. Appuyer de nouveau sur le bouton marche/arrêt pour débuter une séance.
3. Choisir entre une séance TENS (neurostimulation électrique transcutanée) ou EMS (stimulation électrique neuromusculaire).

4. En cas d'utilisation passée de **My**Tens, vous pouvez relancer la dernière séance ou en choisir une dans l'historique .

Bouton Historique

Sélectionner la partie à traiter

Dans le cadre d'une première utilisation ou d'une nouvelle session, il est impératif de sélectionner une zone de traitement et un programme.



Estimer l'intensité d'une douleur (en mode TENS)
Sur une échelle de 1 à 10, procéder à l'évaluation de l'intensité de la douleur. Pour une douleur nulle appuyer sur 0, pour une douleur extrêmement intense appuyer sur 10.

Sélectionner et démarrer une séance
1. Démarrer une séance : Appuyer sur le bouton Play .

2. Arrêter une séance : appuyer sur le bouton Stop.

3. Noter votre degré de satisfaction (le degré de satisfaction n'est disponible qu'en mode TENS). La séance est ensuite enregistrée dans l'historique.

4. Pour éteindre l'appareil, appuyer sur le bouton « Marche/Arrêt ».
5. Retirer les électrodes de la peau. Procéder à un décollement en partant des bords.
6. Détacher l'appareil des électrodes. En cas d'oubli de l'appareil de plus de 5 minutes, il s'éteint.

En cas d'utilisation fréquente de l'appareil pendant la journée, il est conseillé de procéder à sa charge avant d'entamer une nouvelle séance.

6. RANGEMENT ET ENTRETIEN

6.1. RANGEMENT DES ÉLECTRODES

Replacer les électrodes dans leur sachet de protection. Afin d'éviter le dépôt de poussière sur les électrodes, bien refermer le sac. Privilégier un stockage des électrodes dans un endroit compris entre 5 et 27 degrés. Eviter les chaleurs extrêmes et l'exposition directe au soleil. Ne pas conserver les électrodes au congélateur ni au réfrigérateur.

6.2. NETTOYAGE

Attention : Ne jamais immerger le produit dans l'eau et ne pas procéder à son rinçage. Ne jamais plonger les électrodes dans l'eau. Ne pas utiliser d'autres agents nettoyants que ceux cités ci-dessous. Ils pourraient causer de graves dommages au matériel.

1. A l'aide d'un chiffon humide et un détergent doux (ex : liquide vaisselle), nettoyer l'appareil. Il est également possible d'utiliser de l'alcool isopropylique à 70 degrés (IPA).

2. En cas de présence de salissures sur les électrodes, mettre une goutte d'eau sur le doigt et enlever délicatement la poussière de la surface. Il est interdit d'utiliser du savon ou de l'alcool pour procéder au nettoyage des électrodes.

7. GUIDE DE DEPANNAGE

Problème	Cause possible	Solution
Le voyant de batterie sur l'appareil s'affiche en orange de manière continue	Batterie déchargée	Recharger l'appareil
Voyant de batterie orange puis arrêt de l'appareil	Batterie déchargée	Recharger l'appareil
Le traitement semble être différent ou moins agréable que précedemment	1. Electrodes pas placées au bon endroit 2. Intensité trop basse ou trop élevée 3. Date d'expiration dépassée sur les électrodes 4. Electrodes usées 5. Electrodes trop sales 6. Vous n'avez pas appliqué correctement les électrodes sur la peau	1. Eteindre l'appareil et l'enlever des électrodes. Oter les électrodes et les déplacer légèrement. 2. Au sein de l'application, modifier le seuil d'intensité. 3. Enlever les électrodes et les remplacer par des neuves. 4. Remplacer les électrodes. 5. Nettoyer les électrodes (paragraphe 6.2 « Nettoyage »). Si le problème se présente de nouveau, remplacer les électrodes. 6. Eteindre l'appareil et l'enlever des électrodes. S'assurer que les électrodes sont bien posées sur la peau.
Sensation désagréable lors de la touche des connecteurs de l'appareil ou des électrodes	La séance n'a pas été stoppée dans l'application ou le bouton marche/arrêt n'a pas été enclenché avant de retirer l'appareil.	Toujours procéder à la fin de la séance dans l'application ou penser à appuyer sur marche/arrêt avant de retirer l'appareil.

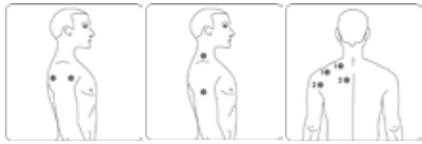
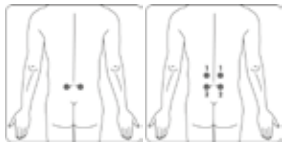
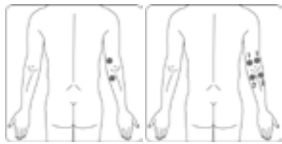
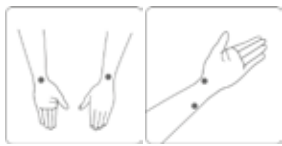
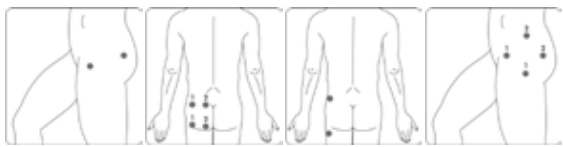
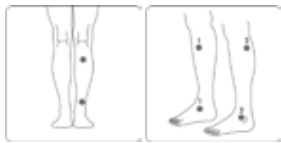
8. ÉVITER LES DYSFONCTIONNEMENTS

- Ne pas effectuer de stimulations à proximité d'appareils de surveillance électronique (tels que moniteurs cardiaques ou alarmes d'électrocardiogramme). Ils risqueraient de ne pas fonctionner correctement en cas d'utilisation simultanée de l'appareil de stimulation électrique.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil à moins d'1 mètre d'équipements médicaux à ondes courtes ou micro-ondes. La proximité avec cet appareil peut engendrer une altération des performances de l'appareil.
- Les appareils de communications RF portables (y compris les périphériques tels que câbles d'antenne et antennes externes) ne doivent pas être utilisés à moins de 30 cm de la moindre partie de l'appareil, y compris des câbles mentionnés par le fabricant. Cela pourrait conduire à une altération des performances de l'appareil.
- L'utilisation d'accessoires, de transducteurs et de câbles autres que ceux mentionnés ou fournis par le fabricant de cet équipement pourrait entraîner une augmentation des émissions électromagnétiques ou une diminution de l'immunité électromagnétique de cet équipement et augmenter le risque de dysfonctionnement.

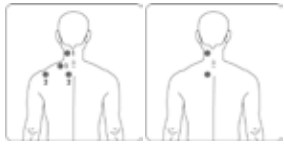
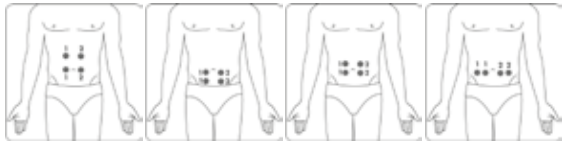
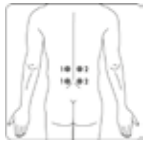
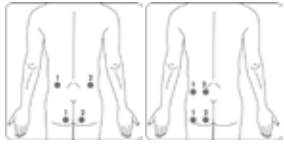
9. CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

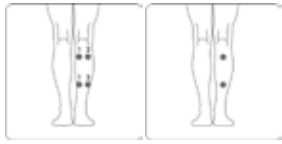
Unités	4 appareils (49.9mmx55.8mm)
Programmes	19 programmes (11 programmes TENS + 8 EMS)
Batterie	3.7V/500mAh Li-Ion
Tension de sortie	max 60mA ±10% (1000Ω load)
Conditions d'utilisation	De 5°C à 40°C avec une humidité relative de 15% à 93%, pression atmosphérique de 700 à 1060 hPa
Conditions de stockage	-10°C à 50°C avec une humidité relative de 10% à 90%, pression atmosphérique de 700 à 1060 hPa.
Dimensions	(L)440x(l)54x(H)13mm câble inclus
Poids	55g (±20%) par unité
Système de classification IP	IP22
Forme d'onde	Onde carrée biphasique
Largeur d'impulsion	150us~370us (±10%)
Rythme cardiaque	2Hz~100Hz (±10%)
Temps de traitement	1-90 minutes (±10%) donnée par l'application
Adaptateur	1pc (Entrée:100-240V AC50/60Hz Sortie:5VDC 300mA)

10. DISPOSER LES ELECTRODES
10.1. POSITION DES ÉLECTRODES PROGRAMMES TENS

Epaule	Douleur à l'épaule et épaule froissée	
Lom-baires	Douleur dans le bas du dos	
Coude	Douleur dans le coude	
Avant-bras	Douleur dans l'avant-bras	
Poignet	Douleur dans le poignet et syndrôme du canal carpien	
Hanche	Douleur à la hanche	
Cuisse	Douleur sciatique	
Genou	Douleur au genou	
Bas de la jambe	Douleur dans le bas de la jambe	
Cheville	Douleur à la cheville et problème au tendon d'Achille	
Pied	Douleur au pied	

10.2. POSITION DES ÉLECTRODES PROGRAMMES EMS

Epaule	Résistance du trapèze	
Abdominaux	Résistance des muscles abdominaux	
Lombaires	Résistance du bas du dos	
Avant-bras	Extenseur du poignet et des doigts Fléchisseur du poignet et des doigts	
Hanche	Résistance du muscle de la hanche	
Cuisse	Résistance du muscle ischio-jambier	

Bas de la jambe	Résistance des muscles des mollets	
Pied	Entraînement du pied	

EN

bewell®
connect

MyTens Pro

CE 0197

FULL AUTOMATIC

19 PROGRAMS

NEURO STIMULATION

60 INTENSITIES

12 ZONES

2x2 PADS

BW-TS1

By Visiomed

This **My**Tens device complies with all the applicable standards and regulations related to exposure to electromagnetic fields.
The device complies with all the standards relating to Class IIa electrical medical devices and to devices which use electrical stimulation for use at home.
Electromagnetic compatibility (EMC) : The **My**Tens device complies with safety standards EMC EN 60601-1-2. It is designed to be used at home or in hospitals.

CONTENTS

Find out how to install and use the BewellConnect® app by visiting our website at **www.bewell-connect.com/install**

The manufacturer reserves the right to change the product's technical specifications without prior notice.

Dear customer,
Thank you for buying the BewellConnect® electro-stimulator. We hope you get the best use out of it, and we recommend that you read these instructions carefully so that you can use it as effectively as possible. To gain the best treatment from your **My**Tens device, please follow the treatment instructions in this user manual when using the device.

For specific information about vein, muscle or other problems, PLEASE CONTACT YOUR DOCTOR.

1. WARNINGS
- Please read this manual carefully and always follow the treatment instructions.
- Only use this device for its intended purpose as described in these instructions.
- This device may be used for personal use at home.
- Use this device in an ambient temperature range of 5 to 40°C.
- Do not expose this device to extreme temperature conditions > 50°C or < -10°C.
- Do not use this device at a relative humidity of over 85%.
- This device must always be placed in a clean and dry place.
- Do not expose this device to sunlight or water.
- Do not expose this device to electric shocks.
- Never drop the device.
- Follow the maintenance instructions specified in this manual.
- Do not attempt to open the device. In case of problems, contact your dealer.
- This is a medical device. Keep out of the reach of children.
- Discontinue use of the device in case of anomalies or malfunction.
- Electronic medical equipment requires special precautions regarding electromechanical compatibility. It must be installed and used in accord with EMC (ElectroMagnetic Compatibility) information.
- This device must not be used in an environment of strong electromagnetic interference: Near a TV, a microwave oven or a mobile phone in use, etc.
- This device is not designed to be used by persons (including children) whose physical, sensory or mental capabilities are reduced, or persons without experience or knowledge, unless they have been able to benefit, by the intermediary of a person responsible for their safety, from surveillance or prior instructions concerning use of the device. It is possible that they will not be able to use it in accordance with the instructions of this user manual and be disturbed by the treatment.
- This product is not designed for use on children.
- Do not modify the device or the electrodes. This could cause a malfunction.
- This device is designed for use by a single person and one person only.

Do not treat the the following parts or areas :

- Do not apply stimulation on your torso. Indeed, the introduction of electric current on this area can cause heart rhythm disturbances, with a risk of death.
- Its effects on the brain are unknown. Stimulation to the head or on each side of the skull must be avoided.
- Stimulation on the sides of the neck or on the carotid artery can cause serious adverse effects on your blood pressure or your heart rhythm.
- Stimulation on the front of the neck can cause severe muscle spasms that can block your airways and cause breathing difficulties.
- Do not position the electrodes on broken or injured skin, or which is dirty or unhealthy. Skin with irritation, sores or other lesions can lead to the injection of too much current on the area, which can cause burns.
- Do not place the electrodes near cancerous lesions because this may have a negative impact on these injuries.
- Do not place the electrodes on skin areas whose sensations are not normal. You may burn yourself due to a lack of feeling of the high intensity of the current.
- Do not put the electrodes on areas that are swollen, red, infected or inflamed or on skin rashes (eg. phlebitis, thrombophlebitis and varicose veins). Stimulation should not be performed on areas of thrombosis or thrombophlebitis because it can promote the circulation and lead to a greater risk of embolism.
- Do not put the electrodes on redness or open wounds. Open wounds may lead to applying too much current on the zone, causing burns. They can also favour the penetration of substances from the electrode into the skin.
- Do not place the electrodes on the inside of body cavities, such as in the mouth. Indeed, this device is only designed for external application.
- Do not make sudden movements during a session. This could cause a dysfunction of the device.

Do not use the device in the following conditions :

- Do not use the device if you are connected to high frequency surgical equipment. This could lead to burns on the skin under the electrodes and damage the device.
- Do not use the electro-stimulator if you are monitored by a doctor and you have not consulted him before using it.
- In the case of internal bleeding due to impacts or injury, do not use the device.
- To contract a muscle, do not use the electrical muscle stimulation in case of risk of muscle contraction that can disrupt the healing process. If the tendon or the muscle is torn, a muscle contraction can aggravate the wear, like a voluntary contraction. After recent surgery, after an acute trauma or fracture, this situation can also happen. In case of occurrence of a tendonitis, a muscle contraction can also aggravate the symptoms.
- Do not use the device while driving, operating the machines or any other activity during which the electrical stimulation may lead to a risk of injury.
- Do not use the appliance if you are subject to falling asleep during the session, as this may cause you to feel pain too late. If using at the time of goign to bed, set the timer so that the device does not turn itself off automatically.

- Never use **My**Tens in contact with water (in the bathroom, in the shower or in the pool, etc.) because this increases the risk of an electric shock and skin burns.

2. TRANSCUTANEOUS NEUROSTIMULATION INFORMATION

My Tens is a device designed for alleviating adults with acute post surgical pain or low to moderate chronic pain. It works on the principle of transcutaneous electrical neurostimulation (TENS), which enables you to relieve pain and soothe muscle tension. This device also helps to promote venous return and to strengthen the muscle mass. The device has been specially designed to be used at home. Transcutaneous electrical neurostimulation (TENS) is a non-analgesic drug therapy and without secondary effects, used by doctors and physical therapists for more than 30 years. The electrodes are placed on different areas of the body and transmit a low electrical current to the nerves. This stimulation brings the body to produce and disseminate endogenous analgesic-painkilling substances (endorphins, enkephaline) whose function is to anesthetize the pain.
In case of pain or muscle tension, mini-electrical impulses in the nervous tissue may block the transmission of pain signals to the nervous system and trigger the release of endorphins. You can choose your programme among 11 preset TENS protocols on the **My**Tens application.
For the strengthening of your muscle mass, you can select a programme among 8 protocols of electrical muscle stimulation (EMS). **My**Tens sends, via the electrodes placed on the area to stimulate, electrical pulses causing a muscle contraction which strengthens the muscle.
It is controlled from the **My**Tens application. A diagram of the human body with treatment zones helps you to position the electrodes correctly (see paragraph 10).
The **My**Tens application is available on the BewellConnect® platform of medical interpretation and custom follow-up downloadable free on the Store app or Google Play.

Counter indications

Do not use the device :

- In case of heart disease
- If you have epilepsy
- If you wear a pacemaker, a defibrillator or any other implanted or metal electronic device (for example a drug administration system). In these conditions, use could cause an electric shock, interference, burns or even death.
- If you are pregnant, during the first quarter. The effects of TENS on the development of the foetus are not yet known. During pregnancy, do not use the appliance on the uterus or abdomen to avoid triggering of contractions. Always consult your doctor or midwife if you are pregnant and intend to use the device.
- If you suffer from venous thrombosis or blood pressure, or thrombophlebitis. Using the electrical muscle stimulation (EMS) device could in this case cause a blood clot.
- In case of cognitive impairment
- If your pains have not been diagnosed, with the exception of the positive opinion of your doctor to use this device.

Side effects

- During the EMS session or shortly after, redness of the skin may occur at the level of the electrodes (around or below). They usually disappear within two hours of the session. In case of

persistence of the redness for more than 24h, please consult your doctor.
- An electrical muscle stimulation (EMS) session can cause muscle pain for some time.

Reactions

In the event of adverse effects in use, stop using this device and see your doctor. These side effects may occur in the form of :
- Nausea or fainting
- Burns at the location of the electrodes
- Painful sensations, headache
- Irritation of the skin in the place of the electrodes, even if the gel present on the electrodes does not present any known risk of allergic reactions to this day.

3. CHARACTERISTICS

- Pain relief and healing of muscle tension (TENS : 11 preset programmes)
- Strengthening of the muscular mass (EMS : 8 standard programmes)
- Stimulation of the venous return (TENS)
- Easy to use
- Data transfer onto a phone or a Bluetooth 4.0 tablet

4. USE

4.1 DESCRIPTION

See schema A page 2

1. On / off button
2. Status indicator
3. Removable connector
4. Micro-USB socket of the device
5. Electrodes
6. Micro-USB cable

4.2. PRECAUTIONS BEFORE USE

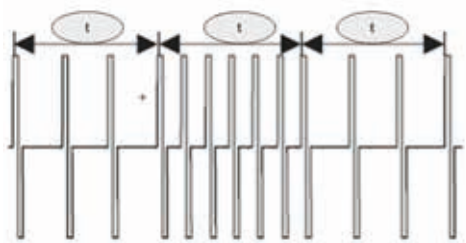
- Use the transcutaneous electrical neurostimulation programmes in bursts (TENS Burst) at rest. Indeed, they can cause a muscle contraction in the treatment area.
- In case of recent surgery, consult a doctor before using the device. The use of this device may affect the healing process.
- It is necessary to complete the treatment in the **My**Tens application or press the on/off button of the device before removing the electrodes. If you do not complete the treatment and remove the electrodes or the device, and if you touch the connectors, it is possible to feel pain in the fingers. This phenomenon, however, is not dangerous.
- Before any use of electrodes, check their expiration date on the packaging. If the date has expired, do not use them.
- Use new electrodes when the electrodes are damaged, dirty, less adhesive or if you begin to feel discomfort during stimulation (uncomfortable pinching, tingling).
- This product must only be used with the adapter, the cable and accessories recommended by the manufacturer.
- Before use, check that the device and the electrodes are not damaged. In case of any damage, do not use the device or one of the electrodes.
- Usable indoors and outdoors, the device is not designed to withstand all weather conditions.
- The device is not waterproof. Do not wet it and never use it in a damp environment.
- Do not use plaster or tape to attach the electrodes to the skin.
- For storing the electrodes, please follow the instructions in section 6.1 “Storage of electrodes”.
- In case of abnormal operation of the device in accordance with this user manual, discontinue use and contact the after-sales department. Consult section 7 “Troubleshooting Guide” for information concerning potential malfunctions of the device.

4.3 PRESENTATION OF THE PROGRAMMES

4.3.1. FORMS OF WAVES

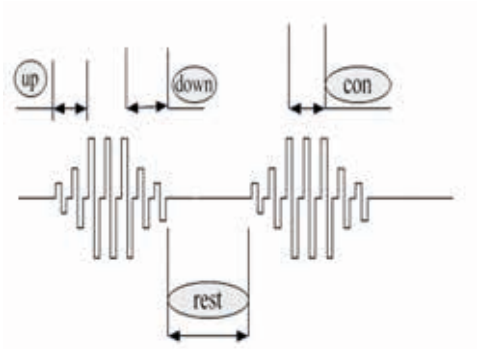
CONT : Form of continuous wave

HANS : Form of alternating wave



BURST : Wave form deviation

EMS : wave form



4.3.2. TENS PROGRAMMES

Traditional transcutaneous neurostimulation programme :

A common transcutaneous neurostimulation programme is performed with a high frequency stimulation. This stimulation is intended to block the transmission of the pain signal to the nervous system. Generally, people use traditional transcutaneous neurostimulation for a session of about 30 minutes. It is possible to use these programmes for a variable period and frequency according to what you want. It is normal to feel the effects of this programme more intensely during the stimulation and to experience its decay after the end of the session. To gain in efficiency, it is necessary to adjust the intensity of the programme, avoiding any painful or unpleasant sensation.

Burst transcutaneous neurostimulation programme :

A burst programme (Burst TENS) allows high frequency stimulation in the form of series of impulses. It enables the release of endorphins. It is possible to use the transcutaneous neurostimulation in bursts for 30 minutes. The frequency can be up to several times per day, 3 times for example. For a sensation of strong stimulation, it is advisable to adjust the intensity of the burst programme. An unpleasant feeling may then appear. You can also adjust the intensity of the programme at a level leading to perceptible muscle contractions in the stimulation area. These contractions are not dangerous. However, if you experience discomfort, it is advisable to decrease the intensity of the programme, change or move the electrodes. The burst transcutaneous electrical neurostimulation (Burst TENS) can trigger a muscle contraction in the area of stimulation. We therefore ask you to perform this programme at rest.

Summary Table of the TENS Programmes

TENS				Impulses			
Treatment site	Name	Treatment time	Treatment phases	Frequency (time)	Width in µS	Wave form	Description
Shoulder	Shoulder pain and wrinkled shoulder froissée	30mn	Phase 1	2Hz (10s)	250	CONT	Continuous output
			Phase 2	4Hz (8s)	250		
			Phase 3	6Hz (6s)	250		
Lumbar areas	Pain in the lower back	30mn	Phase 1	2Hz (10s)	250	CONT	Continuous output
			Phase 2	4Hz (8s)	250		
			Phase 3	6Hz (6s)	250		
			Phase 4	2Hz (10s)	250		
			Phase 5	4Hz (8s)	250		
			Phase 6	6Hz (6s)	250		
Elbow	Pain in the elbow	30mn	Phase 1	2Hz (3s)	150	HANS	Alternating output
			Phase 2	100Hz (3s)	200		
Forearm	Pain in the forearm	30mn	Phase 1	2Hz (3s)	200	HANS	Sortie alternative
			Phase 2	100Hz (3s)	150	HANS	
			Phase 3	3Hz	250	EMS	Up : 1,5s Down : 3s 10s cycle with 2/5 strength
Wrist	Pain in the wrist and carpal tunnel syndrome	30mn	Phase 1	2Hz	250	CONT	Continuous output
Hip	Pain in the hip	30mn	Phase 1	6Hz (30s)	250	CONT	Continuous output
			Phase 2	6Hz (30s)	250		
			Phase 3	8Hz (20s)	250		
			Phase 4	8Hz (20s)	250		
			Phase 5	10Hz (20s)	250		
			Phase 6	10Hz (20s)	250		
Thigh	Sciatic pain	30mn	Phase 1	100Hz	200	EMS	Up : 0,5s Con : 7s Down : 0,5s Rest : 7s
Knee	Knee pain	30mn	Phase 1	100Hz	150	BURST	On : 0,25s Off : 0,25s

Lower leg	Pain in the lower leg	30mn	Phase 1	100Hz	150	BURST	On : 0,25s Off : 0,25s
Ankle	Pain in the ankle and Achilles tendon problem	30mn	Phase 1	100Hz	200	CONT	Continuous output
Foot	Pain in the foot	30mn	Phase 1	40Hz (5s)	250	CONT	Continuous output
			Phase 2	6Hz (10s)	250		
			Phase 3	50Hz (5s)	250		

4.3.3. ELECTRICAL MUSCLE STIMULATION (EMS) PROGRAMMES

These programmes, commonly called "neuromuscular electrical stimulation" (NMES) or "electromyostimulation", emit impulses to cause a muscle contraction. They are especially used for strengthening the muscle mass. Only perform the electrical muscle stimulation programme on intact and healthy muscles. Because they involve muscle contraction, they need to be performed at rest (lying or sitting).

When using for the first time, the electrical stimulation can lead to a atypical and strange sensation. It is advisable to begin the programme on low intensity and change to a higher one to become used to it. The stimulation must remain comfortable and muscle contractions must not be harsh or painful. If your programme is part of intensive physical exercise or after effort, you are advised to choose a low intensity to limit muscular fatigue.

Summary Table of the EMS Programmes

EMS				Impulses			
Treatment site	Name	Treatment time	Treatment phases	Frequency (time)	Width in µS	Wave form	Description
Shoulder	Resistance of the trapezoid	28mn	Phase 1	5Hz (5mn)	280	EMS	Preparation phase
			Phase 2	55Hz (10s)	280		Intensity : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Phase 3	6Hz (8s)	280		Intensity: 25%
			Phase 4	3Hz (10mn)	280		Phase of relaxation Intensity : 40%
Abdominal	Resistance of abdominal muscles	22mn	Phase 1	30Hz (2mn)	200	EMS	Up : 10s Con : 5s Down : 10s Rest : 5s
			Phase 2	45Hz (9mn)	200		Up : 5s Con : 5s Down : 5s Rest : 5s
			Phase 3	60Hz (9mn)	200		Up : 6s Con : 8s Down : 6s Rest : 5s
			Phase 4	30Hz (2mn)	200		Up : 10s Con : 5s Down : 10s Rest : 5s
Lumbar areas	Resistance of the lower back	28mn	Phase 1	5Hz (5mn)	300	EMS	Preparation phase
			Phase 2	55Hz (10s)	300		Intensity : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Phase 3	6Hz (8s)	300		Intensity: 25%
			Phase 4	3Hz (10mn)	300		Phase of relaxation Intensity : 40%

Forearm	Front-arm : Extender of the wrist and fingers Front-arm : Bender of the wrist and fingers	28mn	Phase 1	5Hz (5mn)	300	EMS	Preparation phase
			Phase 2	55Hz (10s)	200		Intensity : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Phase 3	6Hz (8s)	200		Intensity: 25%
			Phase 4	3Hz (10mn)	200		Phase of relaxation Intensity : 40%
Hip	Resistance of the hip muscle	32mn	Phase 1	5Hz (5mn)	300	EMS	Preparation phase
			Phase 2	75Hz (6,3s)	300		Intensity : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Phase 3	4Hz (8s)	300		Intensity: 25%
			Phase 4	3Hz (10mn)	300		Phase of relaxation Intensity : 40%
Thigh	Resistance of the hamstring muscle	28mn	Phase 1	5Hz (5mn)	370	EMS	Preparation phase
			Phase 2	55Hz (10s)	370		Intensity: 50% Up: 1.5s Down: 0.75s
			Phase 3	6Hz (8s)	370		Intensity: 25%
			Phase 4	3Hz (10mn)	370		Phase of relaxation Intensity: 40%
Lower leg	Resistance of the calf muscles	28mn	Phase 1	5Hz (5mn)	370	EMS	Preparation phase
			Phase 2	55Hz (10s)	370		Intensity: 50% Up: 1.5s Down: 0.75s
			Phase 3	6Hz (8s)	370		Intensity: 25%
			Phase 4	3Hz (10mn)	370		Phase of relaxation Intensity: 40%
Foot	Training the foot	30mn	Phase 1	50Hz	200	EMS	Up : 2s Con : 8s Down : 2s Rest : 4s

4.4. INDICATIONS BEFORE USE

Charging the device

Firstly charge the device before use. In normal times (ambient temperature), it takes 5 hours to charge the device. A full charge allows a battery life of about 8 hours continuously when functioning in normal conditions. Please charge the device fully before beginning a session. If the charge is not complete at the beginning of a programme, the battery may become deplete before the end of the session. You cannot use the device when it is on charge.

See Schema B page 2

1. Disconnect the cable used to connect the two units of the micro-USB of the unit with the battery light .
2. Insert the micro-USB cable into the micro-USB socket for the respective unit .
3. Insert the USB plug into a computer to charge the device.
4. When the battery light goes into continuous orange (which means that the battery is being charged) to a continuous green (the battery is full), remove the micro-USB plug from the micro-USB socket of the unit with the battery indicator (see diagram 4). Use the USB plug only for the use described above (to charge and connect to the cable connecting the two units).
5. Reconnect the cable connecting the two units : Insert the connector of this cable into the micro-USB socket for the unit with the battery light .

4.5. DOWNLOADING THE APPLICATION

Download the BewellConnect® application to your phone or tablet:
- by the App store or Google Play
- or by flashing the QR Code on the side of the box.

Then click the **My**Tens icon.

4.6. STARTING AND USING MYTENS

Preparation of the treatment areas and installation of myTens

1. Before placing the electrodes, check that the skin does not show injury or redness and is healthy.
- Transcutaneous electrical neurostimulation (TENS) programmes : Do not position the electrodes on irritated skin or skin with open wounds, rashes or cancerous lesions
- Electrical muscle stimulation (EMS) programmes : Position the electrodes only on intact and healthy muscles.
2. Using a damp cloth, clean the skin and then dry it. To receive the electrodes, it must be clean and dry, without cream or lotion. Any oil, dust or other element that may be on the skin could prevent the electrodes from adhering.
3. Remove the electrodes from the bag, ensure they are not damaged or worn. If the expiry limit is exceeded, do not use these electrodes.
4. Attach the electrodes to the device using the pressure buttons provided for this purpose.
5. Put the first electrode on the treatment area chosen. See the section "Arranging the electrodes" and the electrode positioning diagrams at the end of this manual (see paragraph 10).
6. Put the second electrode on the area of the body to treat (Voir paragraphe 10). Avoid any contact between the electrodes and not place one on the other.
7. To apply the second pair of electrodes, proceed in the same manner (steps 1 to 6). The second pair must be placed symmetrically (e.g. for treatment of the left thigh with one pair of electrodes, the second pair must be applied symmetrically on the right thigh). The intensity of the electrical impulses will be identical in both pairs, unless otherwise selected.

Remarks

- It is possible to perform a session dressed. Simply place the electrodes and the devices fixed under clothing.
- You can keep a device on the body, even between two sessions.
- It is possible that you may need external assistance for placing the electrodes in certain areas.

Locating the electrodes

Warning

As indicated in "Do not treat the the following parts or areas" :
Do not place the electrodes on the head, carotid, on any side of the neck, at the front of the neck or on the torso. Do not position the electrodes on swollen skin or skin with open wounds, rashes or cancerous lesions or on irritated skin.

The effectiveness of your sessions will depend in part on how you place your electrodes on the skin. You are advised to place the electrodes at the level of the area to be treated or in the vicinity of this area. Before installing the electrodes in a place, ensure you have good feeling in the area. If in doubt about the ideal place, do not hesitate to move the electrodes to find the best feeling. In case of proven effectiveness on a specific area, do not hesitate to note the place for using there again. If you suffer discomfort (unpleasant contractions during burst electrical neurostimulation programmes), it is advisable to move the electrodes. If during electrical muscle stimulation programmes (intended especially to create a contraction of the muscle) no contraction occurs, this may mean an intensity too low or bad installation of the electrodes.

Starting a session through the use of the MyTens application

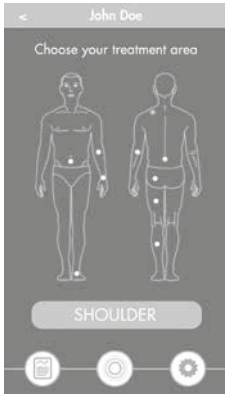
1. Ensure that the Bluetooth (4.0) connection is activated on your smartphone or tablet. Open the **My**Tens application .
2. Press the on/off button so that the appliance is put on standby mode (Continuous green light : Standby mode, ready for the session). The App detects the **My**Tens which is switched on. In case of inactivity for more than 5 min, the device switches off. Press the on/off button again to begin a session.
3. Choose between a TENS session (transcutaneous electrical neurostimulation) or EMS session (neuromuscular electrical stimulation).

4. In the case of past use of **My**Tens, you can start again the last session or choose another one in the history.

History Button

Select the part to be treated

In the case of past use of **My**Tens or a new session, it is essential to select a treatment area and a program.

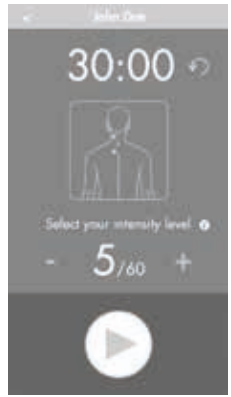


Estimate the intensity of pain (in TENS mode)

On a scale of 1 to 10, evaluate the intensity of the pain. For no pain press 0, for extremely intense pain press 10.

Select and start a session.

1. Starting a session : Click on Play Button.



2. Stopping a session : Click on the Stop Button.

3. Estimate your satisfaction level (the satisfaction level is available in TENS mode only). The session is then recorded in the history.

4. To turn off the device, press the "On/Off" button.
5. Remove the electrodes from the skin. Detach from the edges.
6. Remove the device from the electrodes. If you forget the device for more than 5 minutes, it turns off.

If the device is frequently used during the day, it is advisable to charge it before starting a new session.

6. STORAGE AND MAINTENANCE

6.1. TORAGE OF THE ELECTRODES

Put the electrodes back into their protective bag. To prevent buildup of dust on the electrodes, close the bag carefully. Prefer to store electrodes in a place where the temperatures is 5 to 27°C. Avoid extreme heat and exposure to direct sunlight. Do not keep the electrodes in the freezer or the refrigerator.

6.2. NETTOYAGE

Warning : Never immerse the product in water and do not rinse it. Never immerse the electrodes in water. Do not use cleaning agents other than those mentioned below. They could cause serious damage to the equipment.

1. Using a damp cloth and mild detergent (eg: dishwashing liquid), clean the device. It is also possible to use isopropyl alcohol at 70° (IPA).

2. If dirt gets on the electrodes, put a drop of water on your finger and gently remove the dust from the surface. Do not use soap or alcohol to clean the electrodes.

7. TROUBLESHOOTING GUIDE

Problem	Possible cause	Solution
The battery indicator on the device is displayed in orange continuously	Discharged battery	Recharge the device
Orange battery light and then the device switches off.	Discharged battery	Recharge the device
Treatment which seems to be different from or less pleasant than the previous one	1. Electrodes not placed in the correct location 2. Intensity too low or too high 3. Expiry date on the electrodes exceeded 4. Worn electrodes 5. Electrodes too dirty 6. You did not correctly apply the electrodes to the skin	1. Switch off the device and remove the electrodes. Remove the electrodes and move them slightly. 2. In the App, modify the intensity level. 3. Remove the electrodes and replace them with new ones. 4. Replace the electrodes. 5. Clean the electrodes (paragraph 6.2 "Cleaning"). If the problem occurs again, replace the electrodes. 6. Switch off the device and remove the electrodes. Make sure the electrodes are properly placed on the skin.
Unpleasant feeling when touching the connectors of the device or the electrodes	The session has not been stopped in the application or the on/off button has not been pressed before removing the device	Always end the session in the application or remember to press the on/off button before removing the device.

8. AVOIDING MALFUNCTIONS

- Do not perform stimulations in the vicinity of electronic surveillance devices (such as cardiac monitors or electrocardiogram alarms). They might not work properly when using the electrical stimulation device at the same time.
- Do not operate the device at less that 1 metre from shortwave or microwave medical equipment. Close proximity with this device may cause a degradation of performance of the device.
- Portable RF communications equipment (including devices like antenna cables and external antennas) should not be used at less than 30 cm from the least part of the device, including cables mentioned by the manufacturer. This could lead to deterioration of performance of the device.

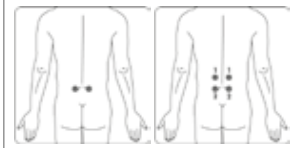
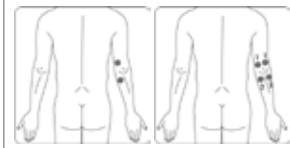
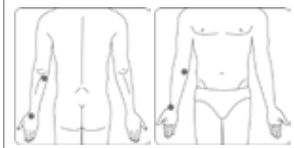
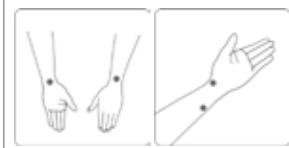
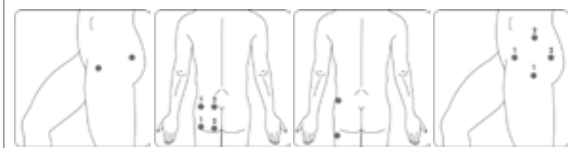
- The use of accessories, transducers and cables other than those mentioned or provided by the manufacturer of this equipment could result in increased electromagnetic emissions or decreased electromagnetic immunity of this equipment and increase the risk of malfunction

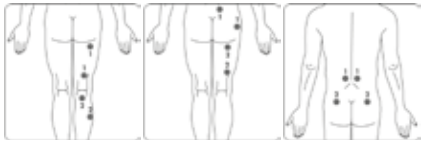
9. TECHNICAL CHARACTERISTICS

Units	4 devices (49.9mmx55.8mm)
Programmes	19 programmes (11 TENS + 8 EMS programmes)
Battery	3.7V/500mAh Li-Ion
Output voltage	max 60mA ±10% (1000Ω load)
Conditions of use	5°C to 40°C with a relative humidity of 15% to 93%, atmospheric pressure of 700 to 1060 hPa
Storage conditions	-10°C to 50°C with a relative humidity of 10% to 90%, atmospheric pressure of 700 to 1060 hPa
Dimensions	440x54x13mm cable included
Weight	55g (±20%) by unit
IP classification system	IP22
Wave form	Biphasic square wave
Impulse width	150us~370us (±10%)
Heart rhythm	2Hz~100Hz (±10%)
Treatment time	1-90 minutes (±10%) given by the application
Adapter	1pc (Input : 100-240 V AC 50/60Hz Output : 5 V DC 300mA)

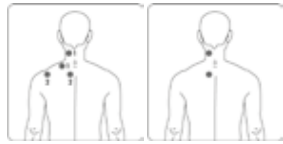
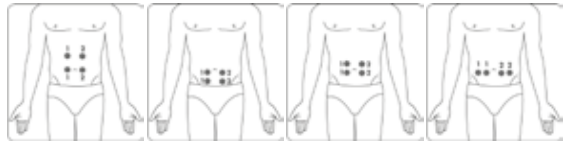
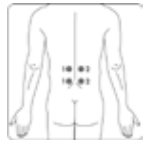
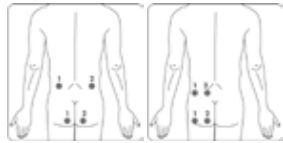
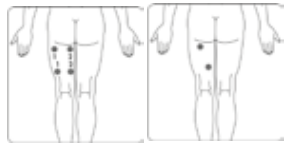
10. PLACING THE ELECTRODES

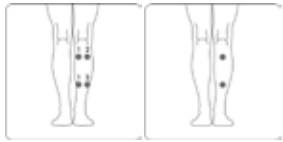
10.1. POSITION OF THE ELECTRODES-TENS PROGRAMMES

Shoulder	Shoulder pain and wrinkled shoulder	
Lumbar areas	Pain in the lower back	
Elbow	Pain in the elbow	
Forearm	Pain in the forearm	
Wrist	Pain in the wrist and carpal tunnel syndrome	
Hip	Pain in the hip	

Thigh	Sciatic pain	
Knee	Knee pain	
Lower leg	Pain in the lower leg	
Ankle	Pain in the ankle and Achilles tendon problem	
Foot	Pain in the foot	

10.2. POSITION OF THE ELECTRODES-EMS PROGRAMMES

Shoul-der	Resistance of the trapezoid	
Abdo-minal	Resis-tance of abdominal muscles	
Lumbar areas	Resis-tance of the lower back	
Fore-arm	Extender of the wrist and fingers Bender of the wrist and fingers	
Hip	Resistance of the hip muscle	
Thigh	Resistance of the hamstring muscle	

Lower leg	Resistance of the calf muscles	
Foot	Training the foot	

NL

bewell® connect

MyTens Pro

CE 0197

FULL AUTOMATIC | 19 PROGRAMS | NEURO STIMULATION | 60 INTENSITIES | 12 ZONES | 2x2 PADS

BW-TS1

By Visiomed

- Dit **My**tens-apparaat voldoet aan alle normen en alle toepasselijke voorschriften met betrekking tot de blootstelling aan elektromagnetische velden.
- Dit apparaat voldoet aan alle normen voor elektrische medische apparatuur van klasse IIa die gebruik maken van elektrische stimulatie voor thuisgebruik.
- Elektromagnetische compatibiliteit (EMC): Het **My**tens-apparaat voldoet aan de EMC-veiligheidsnormen EN 60601-1-2. Het is ontworpen voor gebruik thuis of in een ziekenhuisomgeving.

INHOUDSOPGAVE

Leer hoe de BewellConnect applicatie te installeren en te gebruiken door een bezoek te brengen aan onze website
www.bewell-connect.com/install

De fabrikant behoudt zich het recht voor om zonder voorafgaande kennisgeving de specificaties van het product te wijzigen.

Geachte klant,
U hebt deze BewellConnect® elektrostimulator recentelijk ontvangen en wij danken u hiervoor. We wensen u veel gebruiksplezier en adviseren u om de gebruiksaanwijzing aandachtig te lezen om over te gaan tot een efficiënt gebruik ervan. Voor een optimale behandeling met uw **My**tens-apparaat, raden wij aan om het toestel te gebruiken in overeenstemming met de instructies in deze handleiding.

Voor specifieke informatie over een veneus probleem, spieren of andere, neem contact op met uw arts.

1. WAARSCHUWINGEN
- Lees zorgvuldig deze handleiding en volg altijd de instructies.
- Gebruik dit apparaat alleen voor het beoogde gebruik, zoals beschreven in deze handleiding.
- Dit apparaat kan worden gebruikt voor persoonlijk gebruik thuis.
- Gebruik dit apparaat in een omgevingstemperatuur tussen 5 en 40°C.
- Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperatuursomstandigheden > 50°C of < -10°C.
- Gebruik dit apparaat niet bij een relatieve vochtigheid boven de 85%.
- Dit apparaat moet altijd in een schone, droge plaats worden geplaatst.
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht, of water.
- Stel het apparaat niet bloot aan elektrische schokken.
- Laat het apparaat nooit vallen.
- Volg de onderhoudsinstructies in deze handleiding.
- Probeer niet om het apparaat te openen. In geval van problemen, neem dan contact op met uw wederverkoper.
- Dit Is een medisch apparaat. Bewaar het buiten het bereik van kinderen.
- Stop met het gebruik van het apparaat in geval van uitval of storing.
- Elektronische medische apparatuur vereist speciale voorzorgsmaatregelen met betrekking tot elektromechanische compatibiliteit, en moet worden geïnstalleerd en in gebruik worden genomen in overeenstemming met de EMC (Elektromagnetische compatibiliteit)-informatie.
- Dit apparaat mag niet worden gebruikt in een omgeving met hoge elektromagnetische interferentie: In de buurt van een televisie, een magnetron, een mobiele telefoon in gebruik...
- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met beperkte fysieke, zintuiglijke of geestelijke vaardigheden, of door personen zonder enige ervaring of kennis, behalve onder begeleiding van iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid en toezicht en die van tevoren de instructies aangaande dit apparaat goed gelezen heeft. Het is mogelijk dat zij niet in staat zijn om het te gebruiken in overeenstemming met de handleiding en last zullen ondervinden van de behandeling.
- Dit apparaat is niet ontworpen voor gebruik bij kinderen.
- Het apparaat of de elektroden niet wijzigen. Dit zou een storing kunnen veroorzaken.
- Dit product is ontworpen voor gebruik door één persoon en op slechts één persoon.

Niet behandelen of niet plaatsen op de volgende onderdelen of gebieden :
- Pas geen stimulatie toe op uw romp. Het toepassen van elektrische stroom op deze zone kan leiden tot hartritmestoornissen, met een dodelijk risico als gevolg.
- De effecten op de hersenen zijn niet bekend, stimulatie op het hoofd of aan beide zijden van de schedel moet worden vermeden.
- Stimulatie aan de zijkanten van de hals, op de halsslagader, kan ernstige nadelige effecten hebben op uw bloeddruk of uw hartslag.
- Stimulatie aan de voorzijde van de hals kan ernstige spierspasmen veroorzaken die uw luchtwegen kunnen blokkeren en ademhalingsproblemen kunnen veroorzaken.
- Plaats de elektroden niet op een niet-intacte, ongereinigde of ongezonde huid. Een huid met irritatie, kwetsuren of andere verwondingen kan leiden tot de toepassing van een te grote hoeveelheid elektrische stroom op het gebied, wat brandwonden kan veroorzaken.
- Plaats de elektroden niet in de buurt van kankerletsels, omdat dit een negatieve invloed op deze letsels kan hebben.
- Plaats de elektroden niet op de huidzones waar het ongewoon aanvoelt. U kunt brandwonden oplopen als gevolg van een gebrek aan waarneming van de hoge stroomsterkte.
- Plaats de elektroden niet op gezwollen, rode, besmette of ontstoken gebieden of huiduitslag (bv. flebitis, tromboflebitis en spataderen). De stimulatie moet niet worden uitgevoerd op gebieden met trombose of tromboflebitis, omdat het de circulatie kan bevorderen en kan leiden tot een groter risico op embolie.
- Plaats de elektroden n-iet op huiduitslag of open wonden. De open wonden kunnen leiden tot een toepassing van te veel stroom op het gebied, waardoor brandwonden kunnen ontstaan. Zij kunnen de penetratie van de elektrodestoffen in de huid bevorderen.
- Plaats de elektroden niet in lichaamsholten, zoals in de mond. Dit apparaat is alleen geschikt voor uitwendig gebruik.
- Heeft plotselinge bewegingen maken tijdens een sessie. Dit kan een storing veroorzaken.

Gebruik het apparaat in de volgende omstandigheden :
- Gebruik het apparaat niet als u verbonden bent met chirurgische apparatuur met een hoge frequentie. Dit kan leiden tot brandwonden op de huid onder de elektroden en kan het apparaat beschadigen.
- Gebruik de elektrostimulator niet wanneer u in behandeling bent door een arts en wanneer u die niet hebt geraadpleegd vóór het gebruik van het apparaat.
- In geval van interne bloedingen veroorzaakt door schokken of letsels, het apparaat niet gebruiken.
- Bij het laten samentrekken van een spier, gebruik de elektrische spierstimulatie niet in geval van risico op spiersamentrekkingen die het genezingsproces kunnen verstoren. Als de pees of spier gescheurd is, kan het samentrekken van de spieren het letsel verergeren, net zoals bij een spontane samentrekking. Na een recente operatie of na een acuut trauma of fractuur, kan dit ook gebeuren. Bij optreden van tendinitis, kan een spiersamentrekking de symptomen ook verergeren.
- Gebruik het apparaat niet tijdens het rijden, tijdens het bedienen van machines of tijdens een andere activiteit waarbij elektrische stimulatie kan leiden tot een risico op letsels.

- Gebruik het apparaat niet als u gevoelig bent voor in slaap vallen tijdens de sessie. Zo loopt u het risico dat u de pijn te laat voelt. Bij het gebruik voor het naar bed gaan, stel de timer in zodat het apparaat automatisch wordt uitgeschakeld.
- Gebruik de **My**Tens nooit bij contact met water (in het bad, onder de douche of in het zwembad...). Dit verhoogt het risico op een elektrische schok en op brandwonden op de huid.

2. INFORMATIE-TRANSCUTANE NEUROSTIMULATIE

MyTens is een apparaat dat bedoeld is om volwassenen met acute postoperatieve pijn of chronische zwakke tot matige pijn te verlichten. Het werkt volgens het principe van de transcutane elektrische neurostimulatie (TENS), wat helpt om pijn te verlichten en spierspanningen te verminderen. Dit apparaat laat ook toe de veneuze terugkeer te bevorderen en de spiermassa te verhogen. Het apparaat is speciaal ontworpen voor gebruik thuis. Transcutane elektrische neurostimulatie (TENS) is een niet-medicamenteuze pijnbestrijdingstherapie zonder bijwerkingen die al meer dan 30 jaar wordt gebruikt door artsen en fysiotherapeuten. De elektroden worden op verschillende gebieden van het lichaam aangebracht en passen elektrische stroom van lage intensiteit toe op de zenuwen. Deze stimulatie zet het lichaam aan tot het produceren en verspreiden van endogene pijnstillende stoffen (endorfines, enkefaline) waarvan de functie is om de pijn te verdoven.

In geval van pijn of spierspanning, zullen elektrische mini-impulsen in het zenuwweefsel de overdracht van pijnsignalen naar het zenuwstelsel blokkeren en de vrijgave van endorfines activeren. U kunt uw programma kiezen uit 11 voorgedefinieerde TENS-protocollen op de **My**Tens-applicatie.

Voor het versterken van uw spiermassa kunt u een programma kiezen uit 8 elektrische spierstimulatieprotocollen (EMS). **My**Tens stuurt via elektroden elektrische impulsen naar de te stimuleren zone, die een spiersamentrekking veroorzaken en de spier versterken.

Het wordt bediend vanaf de **My**Tens-applicatie. Een diagram van het menselijk lichaam met de behandelingsgebieden helpt u om de elektroden (zie paragraaf 10) te plaatsen.

De **My**Tens-applicatie is beschikbaar op het BewellConnect®-platform voor medische interpretatie en gepersonaliseerde opvolging, gratis te downloaden uit de App Store of Google Play.

Contra-indicaties

Geen gebruik maken van het apparaat :
- In geval van hart-en vaatziekten
- Als u lijdt aan epilepsie
- Als u een pacemaker, defibrillator of ander geïmplanteerd elektronisch of metalen apparaat hebt (bijvoorbeeld een systeem voor het toedienen van medicatie). Onder deze omstandigheden kan het gebruik leiden tot elektrische schokken, storingen, brandwonden of de dood.
- Als u zwanger bent tijdens het eerste kwartaal. De effecten van de TENS op de foetale ontwikkeling zijn nog niet bekend. Tijdens de zwangerschap is het raadzaam het apparaat niet te gebruiken op de baarmoeder of op de buik om het in gang zetten van de weeën te voorkomen. Raadpleeg altijd uw arts of verloskundige als u zwanger bent en u van plan bent om het apparaat te gebruiken.

- Als u last heeft van een veneuze of arteriële trombose of tromboflebitis. In dit geval kan het gebruik van het apparaat voor elektrische spierstimulatie (EMS) een gevaar op bloedstolsel veroorzaken.
- In geval van cognitieve stoornissen
- Als uw pijn niet is gediagnosticeerd, met uitzondering van het positieve advies van uw arts om dit apparaat te gebruiken.

Bijwerkingen
- Tijdens de EMS-sessie of kort daarna, kan de huid roodheid vertonen ter hoogte van de elektroden (errond of eronder). Ze verdwijnen meestal binnen twee uur na de sessie. Als de roodheid aanhoudt voor meer dan 24 uur, raadpleeg uw arts.
- Een elektrische spierstimulatiesessie (EMS) kan een tijdje spierpijn veroorzaken.

Reacties
In geval van ongewenste bijwerkingen tijdens het gebruik, stop onmiddellijk met het gebruik van dit apparaat en raadpleeg uw arts. Deze bijwerkingen kunnen optreden in de vorm van :
- Misselijkheid of flauwvallen
- Brandwonden ter hoogte van de elektroden
- Pijnlijke gewaarwordingen, hoofdpijn
- Huidirritaties ter hoogte van de elektroden, er zijn echter tot op heden geen allergische reacties bekend op de gel van de elektroden.

3. KENMERKEN
- Pijnbestrijding en het verlichten van spierspanning (TENS: 11 voorgedefinieerde programma's)
- Versterking van de spiermassa (EMS: 8 voorgedefinieerde programma's)
- Stimulatie van de veneuze terugkeer (TENS)
- Gebruiksvriendelijk
- Overdracht van gegevens op een telefoon/tablet via Bluetooth 4.0

4. GEBRUIK
4.1. BESCHRIJVING
Zie overzicht A op pagina 2

1 Start/Stop-knop	2 Statusindicator	3 Uitneembare aansluiting
4 Micro-USB-aansluiting van het apparaat	5 Elektroden	6 Micro-USB kabel

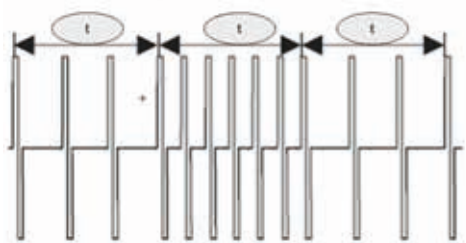
4.2. MAATREGELEN VOOR GEBRUIK
- Gebruik de transcutane elektrische neurostimulatieprogramma's in burstmodus (Burst TENS) in rust. Deze kunnen spiersamentrekkingen in het te behandelen gebied veroorzaken.
- In geval van een recente operatie, raadpleeg een arts voordat u het apparaat gebruikt. Het gebruik van dit apparaat kan het genezingsproces beïnvloeden.

- U moet de behandeling beëindigen in de **My**Tens-applicatie of op de Start/Stop-knop van het apparaat te drukken alvorens de elektroden te verwijderen. Als u niet tot het einde van de behandeling wacht en de elektroden of het apparaat verwijdert, kunt u, in het geval dat de connectoren elkaar raken, pijn voelen in de vingers. Dit verschijnsel is echter niet gevaarlijk.
- Vóór elk gebruik van elektroden, controleer de vervaldatum op de verpakking. Als de datum is verstreken, niet gebruiken.
- Gebruik nieuwe elektroden wanneer de elektroden beschadigd, vuil, minder hechtend zijn of als u ongemak begint te ervaren tijdens de stimulatie (ongemakkelijk knijpen, prikken)
- Dit apparaat mag alleen worden gebruikt met de adapter, kabel en accessoires aanbevolen door de fabrikant.
- Vóór elk gebruik, controleer of het apparaat en de elektroden in geen geval beschadigd zijn. In geval van schade, het apparaat of de elektroden niet gebruiken.
- Het apparaat kan zowel binnen als buiten worden gebruikt, maar is niet ontworpen om alle weersomstandigheden te weerstaan.
- Het apparaat is niet waterdicht. Maak niet nat en gebruik nooit in een vochtige omgeving.
- Gebruik geen gips of tape om de elektroden aan de huid te hechten.
- Voor de opslag van elektroden, volg de instructies in hoofdstuk 6.1 "Opslag van de elektroden".
- In geval van abnormale werking van het apparaat in overeenstemming met deze handleiding, stop het gebruik en neem contact op met uw leverancier. Raadpleeg hoofdstuk 7 "Gids voor het verhelpen van storingen" voor meer informatie over mogelijke storingen van het apparaat.

4.3. VOORSTELLING VAN DE PROGRAMMA'S
4.3.1. GOLFVORMEN

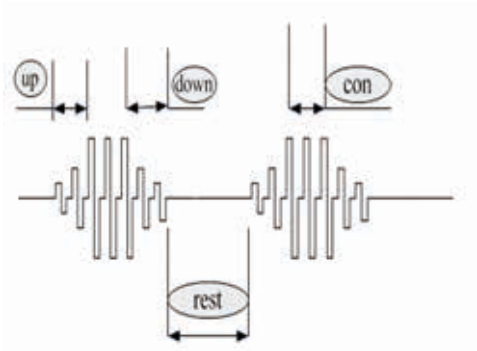
CONT : Continue golfvorm

HANS : Wisselende golfvorm



BURST : Afwijking van golfvorm

EMS : golfvorm



4.3.2. TENS-PROGRAMMA'S

Klassiek TENS-neurostimulatieprogramma :

Een courant TENS-programma wordt uitgevoerd met een stimulatie op hoge frequentie. Deze stimulatie is bedoeld om de overdracht van pijnsignalen naar het zenuwstelsel te blokkeren. In het algemeen maken mensen gebruik van klassieke transcutane neurostimulatie voor een sessie van ongeveer 30 minuten. U kunt deze programma's gebruiken voor een periode en een variabele frequentie die u zelf kiest. Het is normaal om de effecten van dit programma op een meer intense manier te voelen tijdens de stimulatie. Deze zullen echter vervagen na het stoppen van de sessie. Om de efficiëntie te verbeteren, is het noodzakelijk om de intensiteit van het programma aan te passen, en tegelijkertijd een pijnlijk of onaangenaam gevoel te vermijden.

Burst neurostimulatieprogramma :

Een burstprogramma (Burst TENS) kan een hoogfrequente stimulatie bieden in de vorm van reeksen pulsen. Het veroorzaakt de vrijgave van endorfines. Het is mogelijk om de transcutane neurostimulatie te gebruiken in burstmodus gedurende een periode van 30 minuten. U kunt het meerdere malen per dag gebruiken, bijvoorbeeld 3 keer. Voor een gevoel van sterke stimulatie is het wenselijk de intensiteit van het continue programma in burstmodus aan te passen. Er kan een ongemakkelijk gevoel optreden. U kunt de intensiteit van het programma ook regelen tot een niveau dat leidt tot waarneembare spiersamentrekkingen in het stimulatiegebied. Deze samentrekkingen zijn niet gevaarlijk. Echter, in het geval van ongemak, is het raadzaam om de intensiteit van het programma te verminderen, te veranderen of de elektroden te verplaatsen. De transcutane elektrische neurostimulatie in burstmodus (Burst TENS) kan een spiersamentrekking activeren in het stimulatiegebied. Wij vragen u dan ook om dit programma in rust uit te voeren.

Overzichtstabel Tens-programma's

TENS				Pulsen			
Behandelingsplaats	Naam	Behandelingstijd	Fasen van de behandeling	Frequentie (duur)	Breedte in µS	Golfvorm	Beschrijving
Schouder	Schouderpijn en gekwetste schouder	30mn	Fase 1	2Hz (10s)	250	CONT	Gelijkstroomuitgang
			Fase 2	4Hz (8s)	250		
			Fase 3	6Hz (6s)	250		
Lumbaal	Pijn in de onderrug	30mn	Fase 1	2Hz (10s)	250	CONT	Gelijkstroomuitgang
			Fase 2	4Hz (8s)	250		
			Fase 3	6Hz (6s)	250		
			Fase 4	2Hz (10s)	250		
			Fase 5	4Hz (8s)	250		
			Fase 6	6Hz (6s)	250		
Elleboog	Pijn in de elleboog	30mn	Fase 1	2Hz (3s)	150	HANS	Wisselstroomuitgang
			Fase 2	100Hz (3s)	200		
Onderarm	Pijn in de onderarm	30mn	Fase 1	2Hz (3s)	200	HANS	Wisselstroomuitgang
			Fase 2	100Hz (3s)	150	HANS	
			Fase 3	3Hz	250	EMS	Up : 1,5s Down : 3s 10s cyclus met 2/5 sterkte
Pols	Pijn in de pols en carpaal tunnelsyndroom	30mn	Fase 1	2Hz	250	CONT	Gelijkstroomuitgang
Heup	Pijn in de heup	30mn	Fase 1	6Hz (30s)	250	CONT	Gelijkstroomuitgang
			Fase 2	6Hz (30s)	250		
			Fase 3	8Hz (20s)	250		
			Fase 4	8Hz (20s)	250		
			Fase 5	10Hz (20s)	250		
			Fase 6	10Hz (20s)	250		

Dij	Ischias	30mn	Fase 1	100Hz	200	EMS	Up : 0,5s Con : 7s Down : 0,5s Rest : 7s
Knie	Kniepijn	30mn	Fase 1	100Hz	150	BURST	On : 0,25s Off : 0,25s
Onderbeen	Pijn in het onderbeen	30mn	Fase 1	100Hz	150	BURST	On : 0,25s Off : 0,25s
Enkel	Pijn in de enkel en achilles-peesprob-lemen	30mn	Fase 1	100Hz	200	CONT	Gelijk-stroomuit-gang
Voet	Voetpijn	30mn	Fase 1	40Hz (5s)	250	CONT	Gelijk-stroomuit-gang
			Fase 2	6Hz (10s)	250		
			Fase 3	50Hz (5s)	250		

4.3.3. PROGRAMMA'S VOOR ELEKTRISCHE STIMULATIE VAN DE SPIEREN (EMS)

Deze programma's, ook genoemd "neuromusculaire elektrische stimulatie '(EMS) of "electromyostimulatie", zenden pulsen uit om spieren te doen samentrekken. Ze worden vooral gebruikt om de spiermassa te versterken. Voer geen elektrisch spierstimulatieprogramma uit op intacte en gezonde spieren. Omdat ze spiersamentrekkingen veroorzaken moet u ze in rust (zittend of liggend) uitvoeren.

Bij een eerste gebruik kan elektrische stimulatie leiden tot een ongebruikelijk en vreemd gevoel. Het is raadzaam om het programma te beginnen op een lage intensiteit en deze later te verhogen om het gewoon te worden. De stimulatie moet comfortabel blijven en de spiersamentrekkingen mogen niet stressvol of pijnlijk zijn. Als uw programma start na een intensieve lichamelijke inspanning of na het sporten, is het raadzaam om een lage intensiteit te kiezen om spiervermoeidheid te minimaliseren.

Overzichtstabel EMS-programma's

EMS				Pulsen			
Behande-lingsplaats	Naam	Behande-lingstijd	Fasen van de behandeling	Frequentie (duur)	Breedte in µS	Golfvorm	Beschrijving
Schouder	Stijfheid in het tra-pezium	28mn	Fase 1	5Hz (5mn)	280	EMS	Voorberei-dingsfase
			Fase 2	55Hz (10s)	280		Intensiteit : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Fase 3	6Hz (8s)	280		Intensiteit : 25%
			Fase 4	3Hz (10mn)	280		Rustfase Intensiteit : 40%
Buikspieren	Stijfheid van de buikspieren	22mn	Fase 1	30Hz (2mn)	200	EMS	Up : 10s Con : 5s Down : 10s Rest : 5s
			Fase 2	45Hz (9mn)	200		Up : 5s Con : 5s Down : 5s Rest : 5s
			Fase 3	60Hz (9mn)	200		Up : 6s Con : 8s Down : 6s Rest : 5s
			Fase 4	30Hz (2mn)	200		Up : 10s Con : 5s Down : 10s Rest : 5s

Lumbaal	Stijfheid in de onderrug	28mn	Fase 1	5Hz (5mn)	300	EMS	Voorbereidingsfase
			Fase 2	55Hz (10s)	300		Intensiteit : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Fase 3	6Hz (8s)	300		Intensiteit : 25%
			Fase 4	3Hz (10mn)	300		Rustfase Intensiteit : 40%
Onderarm	Onder-arm-uit-strekspier van de pols en vingers Onder-arm-buigspier van de pols en vingers	28mn	Fase 1	5Hz (5mn)	300	EMS	Voorbereidingsfase
			Fase 2	55Hz (10s)	200		Intensiteit : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Fase 3	6Hz (8s)	200		Intensiteit : 25%
			Fase 4	3Hz (10mn)	200		Rustfase Intensiteit : 40%
Heup	Stijfheid in de heupspier	32mn	Phase 1	5Hz (5mn)	300	EMS	Voorbereidingsfase
			Fase 2	75Hz (6,3s)	300		Intensiteit : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Fase 3	4Hz (8s)	300		Intensiteit : 25%
			Fase 4	3Hz (10mn)	300		Rustfase Intensiteit : 40%

Dij	Stijfheid in de ham-stringspier	28mn	Fase 1	5Hz (5mn)	370	EMS	Voorbereidingsfase
			Fase 2	55Hz (10s)	370		Intensiteit : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Fase 3	6Hz (8s)	370		Intensiteit : 25%
			Fase 4	3Hz (10mn)	370		Rustfase Intensiteit : 40%
Onder-been	Stijfheid van de kuit-spieren	28mn	Fase 1	5Hz (5mn)	370	EMS	Voorbereidingsfase
			Fase 2	55Hz (10s)	370		Intensiteit : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Fase 3	6Hz (8s)	370		Intensiteit : 25%
			Fase 4	3Hz (10mn)	370		Rustfase Intensiteit : 40%
Voet	Training van de voet	30mn	Fase 1	50Hz	200	EMS	Up : 2s Con : 8s Down : 2s Rest : 4s

4.4. INDICATIES VOOR GEBRUIK

Het apparaat opladen

Laad eerst het apparaat op voor gebruik. In normale omstandigheden (kamertemperatuur) bedraagt de oplaadtijd van het apparaat 5 uur. Een volledige lading kan een autonomie van ongeveer 8 continue uren opleveren bij een werking onder normale omstandigheden.

Laad het apparaat volledig op voor u een sessie start. In geval van een onvolledige lading bij de start van het programma bestaat het risico op uitputting van de batterij vóór het einde van de sessie. U kunt het apparaat niet gebruiken wanneer het oplaadt.

Zie overzicht B op pagina 2

1. Koppel de kabel tussen de twee eenheden van de micro-USB-aansluiting los op het apparaat met de batterij indicator .
2. Steek de micro-USB kabel in de micro-USB-aansluiting van de desbetreffende eenheid e.
3. Steek de USB-stekker in een computer om het apparaat op te laden.
4. Wanneer het batterijlampje verandert van continu oranje (betekent dat de batterij wordt opgeladen) naar continu groen (de batterij is vol), verwijder dan de micro-USB-stekker van de micro-USB-aansluiting op het apparaat met de batterij indicator. Gebruik de USB-aansluiting alleen voor het gebruik hierboven beschreven (om op te laden en de kabel aan te sluiten tussen de twee eenheden).
5. Sluit de kabel aan tussen de twee eenheden : Steek de stekker van deze kabel in de micro-USB-aansluiting van de eenheid met de batterij indicator.

4.5. DOWNLOADEN VAN DE APPLICATIE

Download de BewellConnect® applicatie op uw telefoon of tablet:
- via de App Store of Google Play
- of door de QR-code op de zijkant van de doos te scannen.

Klik vervolgens op het pictogram **My**Tens.

4.6. INSCHAKELEN EN GEBRUIK VAN DE MYTENS

Voorbereiding van de behandelingsgebieden en installatie van MyTens

1. Alvorens de elektroden te plaatsen, controleer of de huid geen letsels of roodheid vertoont en ze gezond is.
- Transcutane elektrische neurostimulatieprogramma's (TENS) : Plaats de elektroden niet op een geïrriteerde huid of een huid met open wonden, uitslag of kankerletsels.
- Programma's voor elektrische stimulatie van de spieren (EMS) : Plaats de elektroden niet op intacte en gezonde spieren.
2. Reinig de huid met een vochtige doek, en droog vervolgens af. Om de elektroden te ontvangen, moet deze schoon en droog zijn, zonder crème of lotion. Eventuele olie, stof of andere elementen op de huid kunnen de zelfklevende kracht van de elektroden aantasten.
3. Verwijder de elektroden uit de plastic zak, controleer of ze niet beschadigd of versleten zijn. Als de datum is overschreden, gebruik dan deze elektroden niet.
4. Bevestig de elektroden aan het apparaat met behulp van de drukknoppen.
5. Na het verwijderen van de eerste elektrode uit de zak, plaats ze op het te behandelen gebied. Raadpleeg het hoofdstuk "De elektroden plaatsen" en de schema's voor de plaatsing van de elektroden aan het einde van deze handleiding (zie paragraaf 10).
6. Plaats de tweede elektrode op het te behandelen lichaamsgebied (zie paragraaf 10). Vermijd contact tussen de elektroden of het plaatsen van de ene op de andere.
7. Voor het aanbrengen van het tweede paar elektroden gaat u op dezelfde wijze te werk (stappen 1 tot 6). Het tweede paar moet symmetrisch worden geplaatst (bv: behandeling van de linker dij met een paar elektroden. Het tweede paar moet symmetrisch worden aangebracht op de rechter dij). De intensiteit van de elektrische impulsen moet identiek zijn in beide paren, tenzij u een specifiek programma volgt.

Opmerkingen

- Het is niet mogelijk om een geklede sessie uit te voeren. Plaats de elektroden en de apparaten onder de kleding.
- U kunt een apparaat op het lichaam houden, zelfs tussen twee sessies door.
- Het is mogelijk dat u hulp nodig hebt van buitenaf om de elektroden op bepaalde gebieden te plaatsen.

Lokalisatie van de elektroden

Let op

Zoals vermeld in "Niet behandelen of niet plaatsen op de volgende onderdelen of gebieden": Plaats de elektroden niet op het hoofd, de halsslagader aan weerszijden van de hals, de voorzijde van de nek of op de borst. Plaats de elektroden niet op een ontstoken huid met open wonden, roodheid of kankerletsels of een geïrriteerde huid.
De effectiviteit van uw sessies zullen gedeeltelijk afhangen van de manier waarop u uw elektroden plaatst op de huid. Het is raadzaam om de elektroden te plaatsen op het te behandelen gebied of rond dat gebied. Voordat u elektroden op een gebied plaatst, verzeker u van een goed gevoel in dat gebied. In geval van twijfel over de ideale plaatsing op het gebied, aarzel dan niet om de elektroden te verplaatsen om het beste gevoel te vinden. In geval van bewezen efficiëntie op een bepaald gebied, aarzel niet om de plek te noteren voor een volgend gebruik. In geval van een ongemakkelijke situatie (onaangename weeën die optreden tijdens elektrische neurostimulatieprogramma in burstmodus), is het raadzaam om de elektroden te verplaatsen. Als tijdens de elektrische spierstimulatieprogramma's (voor het creëren van een bepaalde spiersamentrekking) geen samentrekking optreedt, kan dat wijzen op een te zwakke intensiteit of onjuiste installatie van de elektroden.

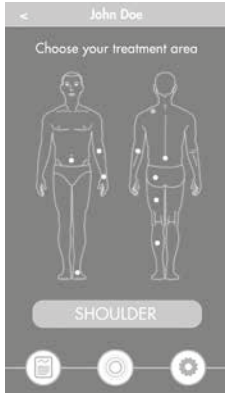
Starten van een sessie via het gebruik van de Mytens applicatie

1. Zorg ervoor dat de Bluetooth-verbinding (4.0) is ingeschakeld op uw smartphone of tablet. Open de **My**Tens applicatie.
2. Druk op de Start/Stop-knop om het apparaat in waakmodus te zetten (LED continu groen: Waakmodus, klaar voor de sessie). De applicatie detecteert de verlichte **My**Tens. In het geval van inactiviteit gedurende meer dan 5 minuten, wordt het apparaat uitgeschakeld. Druk nogmaals op de Start/Stop-knop om een sessie te starten.
3. Kies tussen zitten TENS (transcutane elektrische neurostimulatie) of EMS (neuromusculaire elektrische stimulatie).

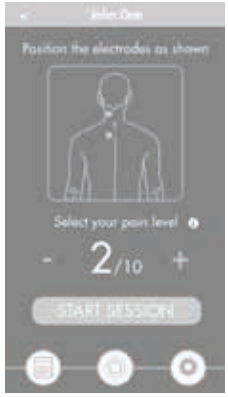
4. Bij het gebruik van het verleden **My**Tens, kunt u de laatste sessie te herhalen of kies in de geschiedenis.

Geschiedenis knop

Selecteer het gebied om te behandelen
Als onderdeel van een eerste gebruik of een nieuwe sessie, is het noodzakelijk om een behandeling en een programma te selecteren.



De intensiteit van de pijn inschatten (TENS-modus)
Beoordeel de intensiteit van de pijn op een schaal van 1 tot 10. Bij geen pijn, druk op 0, bij een zeer intense pijn, druk op 10.



Selecteer en start een sessie

1. Start een sessie : Druk op de knop Play.

2. Stoppen van een sessie : Druk op de knop Stop.

3. Waardeert uw niveau van tevredenheid (tevredenheid is alleen beschikbaar TENS-modus). De sessie wordt vervolgens geregistreerd in de geschiedenis.

4. Om het apparaat uit te schakelen, druk op de knop "Start/Stop".
5. Verwijder de elektroden van de huid. Maak ze volledig los door te beginnen aan te randen.
6. Koppel het apparaat los van de elektroden. Als u het apparaat gedurende meer dan 5 minuten onaangeraakt laat, wordt het uitgeschakeld .

Bij veelvuldig gebruik van het apparaat gedurende de dag, is het raadzaam om het opnieuw op te laden voordat u een nieuwe sessie start.

6. OPSLAG EN ONDERHOUD

6.1. OPSLAG VAN DE ELEKTRODEN

Plaats de elektroden terug in hun beschermende zak. Om stofafzettingen op de elektroden te voorkomen moet u de zak goed sluiten. Bewaar de elektroden op een plaats tussen 5 en 27 graden. Vermijd extreme hitte en direct zonlicht. Bewaar de elektroden niet in de vriezer of in de koelkast.

6.2. REINIGING

Let op : Dompel het product nooit onder in water en spoel het niet af. Dompel de elektroden nooit onder in water. Gebruik geen andere schoonmaakproducten dan deze hieronder vermeld. Ze kunnen ernstige schade aan de apparatuur veroorzaken.

1. Dompel het product nooit onder in water en spoel het niet af. Dompel de elektroden nooit onder in water. Gebruik geen andere schoonmaakproducten dan deze hieronder vermeld. Ze kunnen ernstige schade aan de apparatuur veroorzaken.
2. In het geval van overmatig vuil op de elektroden, doe een druppel water op de vinger en verwijder voorzichtig het stof van het oppervlak. Het is verboden om zeep of alcohol te gebruiken om de elektroden schoon te maken.

7. GIDS VOOR HET VERHELPEN VAN STORINGEN

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De batterij-indicator op het apparaat wordt continu oranje weergegeven	Batterij leeg	Laad het apparaat op
De batterij-indicator is oranje en het apparaat is gestopt	Batterij leeg	Laad het apparaat op
De behandeling voelt anders of minder prettig aan dan voorheen	1. De elektroden zijn niet op de juiste plaats gepositioneerd 2. De intensiteit is te laag of te hoog 3. De houdbaarheidsdatum van de elektroden is overschreden 4. Versleten elektroden 5. Vuile elektroden 6. U hebt de elektroden niet correct op de huid aangebracht	1. Schakel het apparaat uit en verwijder de elektroden. Verwijder de elektroden en verplaats ze. 2. Binnen de applicatie, verandert de intensiteit drempel. 3. EVerwijder de elektroden en vervang ze door nieuwe. 4. Vervang de elektroden. 5. Reinig de elektroden (hoofdstuk 6.2 "Reiniging"). Als het probleem zich opnieuw voordoet, vervang de elektroden. 6. Schakel het apparaat uit en verwijder de elektroden. Zorg ervoor dat de elektroden correct op de huid zijn geplaatst.
Ongemakkelijk gevoel bij de knop van de aansluitingen van het apparaat of van de elektroden	De sessie werd niet gestopt in de applicatie of de start/stop-knop werd niet ingedrukt voor het verwijderen van het apparaat.	Ga altijd door tot het einde van de sessie in de applicatie of druk op de start/stop-knop alvorens het apparaat te verwijderen.

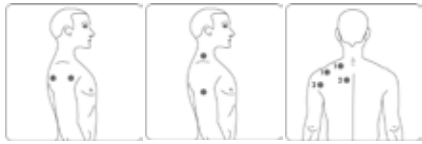
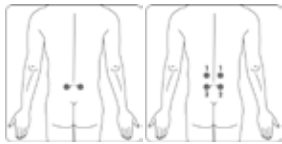
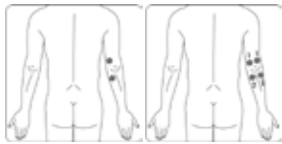
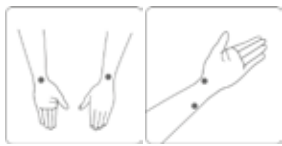
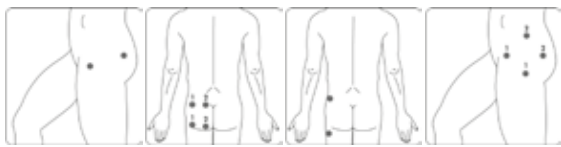
8. STORINGEN VERMIJDEN

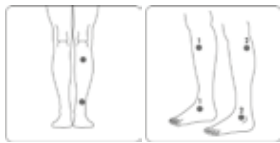
- Gebruik geen stimulaties in de buurt van apparaten voor elektronisch toezicht (zoals cardiale monitors en alarmen voor elektrocardiogrammen). Het is mogelijk dat ze niet goed zullen functioneren bij gelijktijdig gebruik van het elektrische stimulatieapparaat.
- Gebruik het apparaat niet binnen 1 meter van medische apparatuur met korte golven of een magnetron. De nabijheid met dit apparaat kan leiden tot een verslechtering van de prestaties van het apparaat.
- Mobiele RF-communicatieapparaten (waaronder inrichtingen zoals antennekabels en externe antennes) mogen niet worden gebruikt binnen 30 cm van het onderste deel van het apparaat, inclusief de kabels, zoals beschreven door de fabrikant. Dit kan leiden tot een verslechtering van de prestaties van het apparaat.
- Het gebruik van andere accessoires, omvormers en kabels dan deze vermeld of geleverd door de fabrikant kan resulteren in een verhoogde elektromagnetische uitstoot of verminderde elektromagnetische immuniteit van de apparatuur en het risico op een storing verhogen.

9. TECHNISCHE KENMERKEN

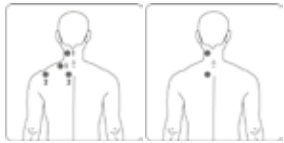
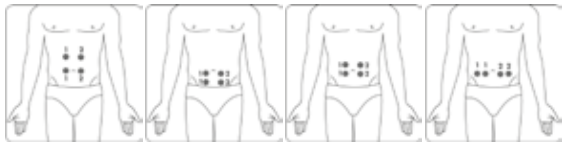
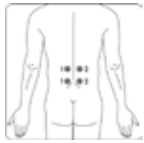
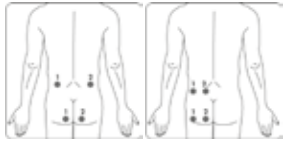
Eenheden	4 apparaten (49.9mmx55.8mm)
Programma's	19 programma's (11 TENS + 8 EMS-programma's)
Batterij	3.7V/500mAh Li-Ion
Uitgangsspanning	max 60mA ±10% (1000Ω load)
Gebruiksomstandigheden	Van 5°C tot 40°C met een relatieve vochtigheid van 15% tot 93% en een atmosferische druk van 700-1060 hPa
Opslagomstandigheden	Van -10°C tot 50°C met een relatieve vochtigheid van 10% tot 90% en een atmosferische druk van 700-1060 hPa
Afmetingen	(L)440x(l)54x(H)13mm kabel inbegrepen
Gewicht	55g (±20%) een **My**Tens-eenheid
IP-classificatiesysteem	IP22
Golfvorm	Vierkante bifasische golf
Pulsbreedte	150us~370us (±10%)
Hartslag	2Hz~100Hz (±10%)
Behandelingstijd	1-90 minutes (±10%) aangegeven via de applicatie
Adapter	1pc (Input: 100-240V AC 50/60Hz Output: 5VDC 300mA)

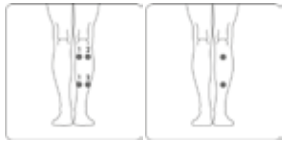
10. DE ELEKTRODEN PLAATSEN
10.1. POSITIE VAN DE ELEKTRODEN-TENS-PROGRAMMA'S

Schouder	Schoud-erpijn en gekwetste schouder	
Lum-baal	Pijn in de onderrug	
Elle-boog	Pijn in de elleboog	
Onder-arm	Pijn in de onderarm	
Pols	Pijn in de pols en carpaal tunnel-syndroom	
Heup	Pijn in de heup	

Dij	Ischias	
Knie	Kniepijn	
Onder-been	Pijn in het onderbeen	
Enkel	Pijn in de enkel en achil-	
Voet	Voetpijn	

10.2. POSITIE VAN DE ELEKTRODEN-EMS-PROGRAMMA'S

Schouder	Stijfheid in het trapezium	
Buikspieren	Stijfheid van de buikspieren	
Lumbaal	Stijfheid in de onderrug	
Onderarm	Onderarmuitstrekspier van de pols en vingers Onderarmbuigspier van de pols en vingers	
Heup	Stijfheid in de heupspier	
Dij	Stijfheid in de hamstringspier	

Onderbeen	Stijfheid van de kuitspieren	
Voet	Training van de voet	

ES

bewell connect

MyTens Pro

CE 0197

FULL AUTOMATIC · 19 PROGRAMS · NEURO STIMULATION · 60 INTENSITIES · 12 ZONES · 2x2 PADS

BW-TS1

By Visiomed

Este producto **My**Tens cumple todas las normas y reglamentos aplicables relativos a la exposición a campos electromagnéticos.
El aparato cumple todas las normas relativas a aparatos médicos eléctricos de clase IIa y a aparatos que utilizan la estimulación eléctrica para un uso en el hogar.
Compatibilidad electromagnética (EMC) : El aparato **My**Tens cumple las normas de seguridad EMC EN 60601-1-2. Ha sido diseñado para un uso en el hogar o en un medio hospitalario.

ÍNDICE

Descubra como instalar y utilizar la aplicación BewellConnect conectándose a nuestro sitio web **www.bewell-connect.com/install**

El fabricante se reserva el derecho a modificar sin previo aviso las características técnicas del producto.

Estimado Cliente, acaba de comprar el electroestimulador BewellConnect® y le damos las gracias por ello. Le deseamos que lo disfrute y le recomendamos que lea atentamente este manual con el fin de usarlo eficazmente. Para un tratamiento óptimo de su aparato **My**Tens, utilice el aparato conforme a las instrucciones de tratamiento de este manual.

Para cualquier información específica sobre un problema venoso, muscular u otro, PÓNGASE EN CONTACTO CON SU MÉDICO.

1. ADVERTENCIAS
- Lea atentamente este modo de empleo y cíñase siempre a las instrucciones de tratamiento.
- Utilice este aparato solo para el uso previsto, tal como se describe en este manual.
- Este aparato se puede utilizar para un uso personal en el hogar.
- Utilice este aparato en una temperatura ambiente de entre 5 y 40°C.
- No exponga este aparato a condiciones de temperatura extremas > 50°C o < -20°C.
- No utilice este aparato con una humedad relativa superior al 85%.
- Este aparato debe colocarse siempre en un lugar limpio y seco.
- No exponga este aparato a la luz solar ni al agua.
- No exponga este aparato a una descarga eléctrica.
- No deje nunca caer la cámara.
- Siga las instrucciones de mantenimiento especificadas en este manual.
- No intente abrir el aparato. En caso de problemas, póngase en contacto con su distribuidor.
-Este es un aparato médico. Mantener fuera del alcance de los niños pequeños.
- Deje de usar el aparato en caso de avería o de mal funcionamiento.
- El equipamiento electrónico médico exige precauciones especiales sobre la compatibilidad electromecánica, debe instalarse y ponerse en marcha siguiendo la información CEM.
- Este aparato no debe ser usado en un entorno con fuertes interferencias electromagnéticas : cerca de un televisor, un horno microondas, un teléfono móvil en uso…
- Este aparato no está previsto para ser utilizado por personas (incluidos los niños) cuyas capacidades físicas, sensoriales o mentales son reducidas, o por personas sin experiencia o conocimientos, salvo si estas se encuentran vigiladas por una persona responsable de su seguridad o han recibido instrucciones previas sobre el uso del aparato. Es posible que no puedan usarlo conforme a las instrucciones de este modo de empleo y resulten afectados por el tratamiento.
- Este aparato no está diseñado para ser utilizado con niños.
- No modifique el aparato o los electrodos. Esto podría causar un mal funcionamiento del aparato.
- Este aparato está diseñado para ser usado por una sola persona y para una única persona.

No trate o lo coloque en las siguientes partes o zonas: :

- No aplique estimulación es su torso. En efecto, introducir corriente eléctrica en esa zona puede provocar trastornos del ritmo cardiaco, con un riesgo mortal.
- Al desconocerse los efectos en el cerebro, debe evitar estimular la cabeza o a cada lado del cráneo.
- La estimulación en los laterales de la nuca, en la carótida, puede provocar efectos indeseados graves en su tensión arterial o su ritmo cardiaco.
- La estimulación en la zona anterior del cuello puede provocar espasmos musculares graves que pueden bloquear sus vías respiratorias y provocar dificultades respiratorias.
- No coloque los electrodos sobre una piel no intacta, sin limpiar o insana. Una piel con irritaciones, heridas u otras lesiones puede conducir a que llegue demasiada corriente a la zona, lo que puede provocar quemaduras.
- No coloque los electrodos cerca de lesiones cancerígenas ya que puede tener un impacto negativo en esas heridas.
- No coloque los electrodos en zonas cutáneas donde las sensaciones no sean normales. Podría quemarse por falta de percepción de la intensidad fuerte de la corriente.
- No coloque los electrodos en zonas hinchadas, rojas, infectadas o inflamadas o en erupciones cutáneas (por ej. flebitis, tromboflebitis y varices). La estimulación no debe realizarse en zonas de trombosis o tromboflebitis ya que puede favorecer la circulación y conduce a un mayor riesgo de embolia.
- No coloque los electrodos sobre zonas enrojecidas o heridas abiertas. Las heridas abiertas pueden conducir a que se aplique demasiada corriente sobre la zona, provocando quemaduras. También pueden favorecer la penetración de las substancias del electrodo en la piel.
- No coloque los electrodos en el interior de las cavidades corporales, como, por ejemplo, la boca. En efecto, este aparato no ha sido diseñado para una aplicación externa.
- No hacer movimientos subidas durante una sesión. Esto puede causar un mal funcionamiento del dispositivo.

No utilice el aparato en las siguientes condiciones :

- No utilice el aparato si está conectado a un equipamiento quirúrgico de alta frecuencia. Esto podría provocar quemaduras en la piel situada bajo los electrodos y dañar el aparato.
- No utilice el electroestimulador si le trata un médico y si no se lo ha consultado antes de usarlo.
- En caso de tener predisposición a padecer hemorragias internas por impactos o heridas, no utilice el aparato.
- Para contraer un músculo, no utilice la estimulación muscular eléctrica en caso de riesgo de contracción muscular que pueda alterar el proceso de cicatrización. Si el tendón o el músculo están desgarrados, una contracción muscular puede agravar el desgaste, al igual que una contracción voluntaria. Tras una intervención quirúrgica reciente, un traumatismo agudo o una fractura, también puede ocurrir esta situación. En caso de que se produzca una tendinitis, una contracción muscular también puede agravar los síntomas.
- No utilice el aparato conduciendo, manipulando máquinas o realizando cualquier otra actividad durante la cual la estimulación eléctrica puede conducir a un riesgo de lesión.

- No utilice el aparato si es propenso a adormecerse durante la sesión ya que se arriesga a sentir el dolor demasiado tarde. En caso de usarlo a la hora de acostarse, ajuste el temporizador para que el aparato no se apague automáticamente.
- Nunca exponga **My**Tens al contacto con el agua (en el baño, bajo la ducha o en la piscina…) ya que aumenta el riesgo de descarga eléctrica y de quemaduras cutáneas.

2. INFORMACIÓN-NEUROESTIMULACIÓN TRANSCUTÁNEA

MyTens es un aparato para aliviar a adultos que presentan dolores postquirúrgicos agudos o dolores crónicos leves a moderados. Funciona según el principio de neuroestimulación eléctrica transcutánea (TENS), que permite aliviar el dolor y calmar la tensión muscular. Este aparato también permite favorecer el retorno venoso y reforzar la masa muscular. El aparato ha sido especialmente diseñado para ser utilizado en el hogar. La neuroestimulación eléctrica transcutánea (TENS) es una terapia antálgica no medicamentosa y sin efecto secundario, empleada por los médicos y kinesiterapeutas desde hace más de 30 años. Se colocan los electrodos en diferentes zonas del cuerpo y estos transmiten a los nervios una corriente eléctrica de baja intensidad. Esta estimulación lleva al organismo a producir y difundir los analgésicos endógenos-substancias antidolor (endorfina, encefalina) cuya función es anestesiar el dolor.
En caso de dolores o tensiones musculares, unos mini impulsos eléctricos en los tejidos nerviosos bloquean el envío de señales de dolor al sistema nervioso y provocan la liberación de endorfina. Puede elegir su programa entre 11 protocolos predefinidos TENS en la aplicación **My**Tens.
Para reforzar su masa muscular, puede seleccionar un programa entre 8 protocolos de estimulación eléctrica muscular (EMS). **My**Tens envía los electrodos colocados en la zona a estimular, impulsos eléctricos que provocan una contracción muscular que refuerza el músculo.
La orden se realiza desde la aplicación **My**Tens. Un esquema del cuerpo humano con zonas de tratamiento le ayuda a colocar bien los electrodos (véase párrafo 10).
La aplicación **My**Tens está disponible en la plataforma de interpretación médica y de seguimiento personalizado BewellConnect® descargable gratuitamente en la app Store o Google Play.

Contraindicaciones

No utilice el aparato :

-En caso de enfermedad cardiaca.

- Si sufre epilepsia.
- Si lleva un estimulador cardiaco, un desfibrilador o cualquier otro dispositivo electrónico implantado o metálico (por ejemplo un sistema de administración de medicamentos). En estas condiciones, el uso podría provocar una descarga eléctrica, interferencias, quemaduras e incluso la muerte.
- Si está embarazada, durante el primer trimestre. Aún no se conocen los efectos de la TENS en el desarrollo del feto. Durante el embarazo, no utilice el aparato sobre el útero o el abdomen para evitar provocar las contracciones. Consulte siempre a su médico o a su matrona si está embarazada y tiene previsto utilizar el aparato.
- Si sufre de trombosis venosa o arterial, o tromboflebitis. En ese caso, utilizar el aparato de estimulación muscular eléctrica (EMS) podría mover un coágulo de sangre.
- En caso de deficiencia cognitiva

- Si sus dolores no han sido diagnosticados, a excepción de la opinión favorable de su médico para utilizar este aparato.

Efectos secundarios
- Durante la sesión de EMS o poco tiempo después, pueden aparecer rojeces en la piel a nivel de los electrodos (alrededor o debajo). Generalmente, desaparecen en las dos horas siguientes a la sesión. En caso de persistir la rojez durante más de 24h, consulte a su médico.
- Una sesión de estimulación muscular eléctrica (EMS) puede provocar dolores musculares durante algún tiempo.

Reacciones
En caso de efectos adversos durante el uso, cese de utilizar este aparato y consulte a su médico. Estos efectos adversos pueden presentarse en forma de :
- Nauseas o desvanecimiento
- Quemaduras donde se colocan los electrodos
- Sensaciones dolorosas, dolores de cabeza
- Irritaciones de la piel donde se colocan los electrodos, incluso si el gel presente en los electrodos no representa a día de hoy riesgo conocido de reacciones alérgicas.

3. CARACTERÍSTICAS
- Alivio de los dolores y mitigación de la tensión muscular (TENS :11 programas predefinidos)
- Refuerzo de la masa muscular (EMS : 8 programas predefinidos)
- Estimulación del retorno venoso (TENS)
- Facilidad de uso
- Envío de los datos a un teléfono/una tablet Bluetooth 4.0

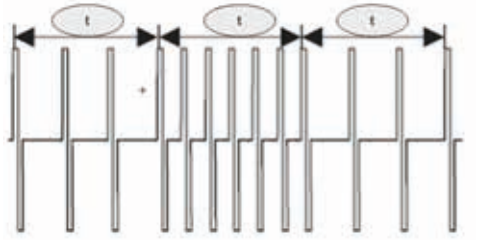
4. USO
4.1. DESCRIPCIÓN
Véase Esquema A página 2

1. Botón encendido/ apagado
2. Indicador de estado
3. Conector extraíble
4. Toma micro-USB del aparato
5. Electrodos
6. Cable micro-USB

4.2. PRECAUCIONES ANTES DEL USO
- Utilice los programas de neuroestimulación eléctrica transcutánea en ráfaga (Burst TENS) en reposo. En efecto, pueden provocar una contracción muscular en la zona de tratamiento.
- En caso de intervención quirúrgica reciente, consulte a un médico antes de utilizar el aparato. El uso de este aparato podría alterar el proceso de curación.
- Es necesario terminar el tratamiento en la aplicación **My**Tens o presionar el botón encendido/ apagado del aparato antes de retirarlo o quitar los electrodos. Si no llega al final del tratamiento y retira los electrodos o el aparato, y en caso de tocar los conectores, es posible que sienta dolor en los dedos. Sin embargo esto no es peligroso.
- Antes de utilizar los electrodos, verifique su fecha de caducidad en el embalaje. Si la fecha ha expirado, no lo utilice.
- Utilice nuevos electrodos cuando estos estén dañados, sucios, se adhieran peor o si empieza a sentir molestias durante la estimulación (pinchazos incómodos, picores)
- Este aparato solo debe utilizarse con el adaptador, el cable y los accesorios recomendados por el fabricante.
- Antes del uso, verifique que el aparato y los electrodos en ningún caso estén deteriorados. En caso de cualquier daño, no utilice el aparato o ninguno de los electrodos.
- Se puede utilizar tanto en el interior como en el exterior, no obstante, no ha sido diseñado para resistir todas las condiciones climáticas.
- El aparato no es impermeable. No lo moje y nunca lo utilice en un entorno húmedo.
- No utilice escayola o vendas para fijar los electrodos a la piel.
- Para guardar los electrodos, siga las instrucciones de la sección 6.1 «Almacenamiento de los electrodos»
- En caso de funcionamiento anormal del aparato conforme a este manual, cese de utilizarlo y póngase en contacto con el servicio Posventa. Consulte la sección 7 «Guía de averías» para aprovechar la información relativa a los eventuales funcionamientos incorrectos del aparato.

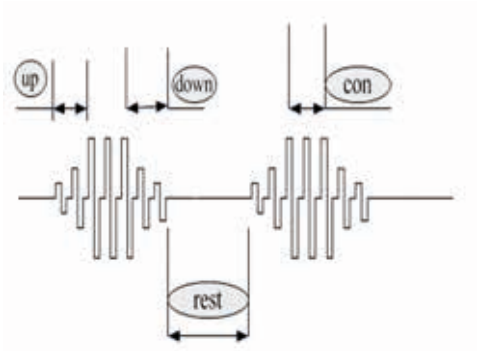
4.3. PRESENTACIÓN DE LOS PROGRAMAS
4.3.1. FORMAS DE ONDAS
CONT : Forma de onda continua

HANS : Forma de onda alternativa



BURST : Diferencia de forma de onda

EMS : Forma de onda



4.3.2. PROGRAMAS TENS

Programa de neuroestimulación transcutánea clásica :

Un programa de neuroestimulación transcutánea corriente se realiza con una estimulación de alta frecuencia. El objetivo de esta estimulación es bloquear el envío de la señal de dolor al sistema nervioso. Generalmente, las personas utilizan la neuroestimulación transcutánea clásica para una sesión de 30 minutos aproximadamente. Es posible utilizar estos programas por un periodo y una frecuencia variable según su deseo. Es normal sentir de manera más intensa los efectos de este programa durante la estimulación y constatar que estos se difuminan al acabar la sesión. Para mejorar la eficacia, es necesario ajustar la intensidad del programa, evitando cualquier sensación dolorosa o desagradable.

Programa de neuroestimulación transcutánea en ráfaga :

Un programa en ráfaga (Burst TENS) permite una estimulación en alta frecuencia, en forma de serie de impulsos. Permite provocar la liberación de endorfinas. Es posible utilizar la neuroestimulación transcutánea en ráfaga por un periodo de 30 minutos. La frecuencia puede aumentar a varias veces al día, por ejemplo 3 veces. Para una sensación de estimulación fuerte, se recomienda ajustar la intensidad del programa en ráfaga. Entonces puede aparecer una sensación desagradable. También puede ajustar la intensidad del programa a un nivel que le conduzca a tener contracciones musculares perceptibles en la zona de estimulación. Estas contracciones no son peligrosas. No obstante, en caso de incomodidad, se recomienda disminuir la intensidad del programa, cambiar los electrodos o desplazarlos. La neuroestimulación eléctrica transcutánea en ráfaga (Burst TENS) puede provocar una contracción muscular en la zona de estimulación. Por tanto, le pedimos que realice este programa en reposo.

Cuadro recapitulativo Programas Tens

TENS				Impulsos			
Zona de tratamiento	Apellido	Tiempo de tratamiento	Fases del tratamiento	Frecuencia (duración)	Anchura en µS	Forma de onda	Descripción
Hombro	Dolor en el hombro y hombro lesionado	30mn	Fase 1	2Hz (10s)	250	CONT	Salida continua
			Fase 2	4Hz (8s)	250		
			Fase 3	6Hz (6s)	250		
Lumbares	Dolor en la zona inferior de la espalda	30mn	Fase 1	2Hz (10s)	250	CONT	Salida continua
			Fase 2	4Hz (8s)	250		
			Fase 3	6Hz (6s)	250		
			Fase 4	2Hz (10s)	250		
			Fase 5	4Hz (8s)	250		
			Fase 6	6Hz (6s)	250		
Codo	Dolor en el codo	30mn	Fase 1	2Hz (3s)	150	HANS	Salida alternativa
			Fase 2	100Hz (3s)	200		
Antebrazo	Dolor en el antebrazo	30mn	Fase 1	2Hz (3s)	200	HANS	Salida alternativa
			Fase 2	100Hz (3s)	150	HANS	
			Fase 3	3Hz	250	EMS	Up : 1,5s Down : 3s Ciclo de 10s con 2/5 de fuerza
Muñeca	Dolor en la muñeca y síndrome del canal carpiano	30mn	Fase 1	2Hz	250	CONT	Salida continua
Cadera	Dolor en la cadera	30mn	Fase 1	6Hz (30s)	250	CONT	Salida continua
			Fase 2	6Hz (30s)	250		
			Fase 3	8Hz (20s)	250		
			Fase 4	8Hz (20s)	250		
			Fase 5	10Hz (20s)	250		
			Fase 6	10Hz (20s)	250		

Muslo	Dolor ciático	30mn	Fase 1	100Hz	200	EMS	Up : 0,5s Con : 7s Down : 0,5s Resto : 7s
Rodilla	Dolor en la rodilla	30mn	Fase 1	100Hz	150	BURST	On : 0,25s Off : 0,25s
Zona inferior de la pierna	Dolor en la zona inferior de la pierna	30mn	Fase 1	100Hz	150	BURST	On : 0,25s Off : 0,25s
Tobillo	Dolor en el tobillo y problema en el tendón de Aquiles	30mn	Fase 1	100Hz	200	CONT	Salida continua
Pie	Dolor en el pie	30mn	Fase 1	40Hz (5s)	250	CONT	Salida continua
			Fase 2	6Hz (10s)	250		
			Fase 3	50Hz (5s)	250		

4.3.3. PROGRAMAS DE ESTIMULACIÓN ELÉCTRICA MUSCULAR (EMS)

Estos programas, comúnmente llamados «estimulación eléctrica neuromuscular» (NMES) o «electromioestimulación», emiten impulsos para provocar una contracción muscular. Se usan generalmente para reforzar la masa muscular. Realice el programa de estimulación eléctrica muscular solo en músculos intactos y sanos. Como provocan una contracción muscular, deberá realizarlos en reposo (posición sentada o tumbada).

En la primera utilización, la estimulación eléctrica puede provocar una sensación atípica y extraña. Se recomienda empezar el programa con una intensidad baja y cambiar a una mayor para ir acostumbrándose. La estimulación debe ser confortable y las contracciones musculares no deben ser agotadoras o pesadas. Si su programa tiene lugar tras un ejercicio físico intenso o tras hacer un esfuerzo, se recomienda elegir una intensidad baja para limitar la fatiga muscular.

Cuadro recapitulativo Programas EMS

EMS				Impulsos			
Zona de tratamiento	Apellido	Tiempo de tratamiento	Fases del tratamiento	Frecuencia (duración)	Anchura en µS	Forma de onda	Descripción
Hombro	Resistencia del trapecio	28mn	Fase 1	5Hz (5mn)	280	EMS	Fase de preparación
			Fase 2	55Hz (10s)	280		Intensidad : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Fase 3	6Hz (8s)	280		Intensidad : 25%
			Fase 4	3Hz (10mn)	280		Fase de relajación Intensidad : 40%
Abdominales	Resistencia de los músculos abdominales	22mn	Fase 1	30Hz (2mn)	200	EMS	Up : 10s Con : 5s Down : 10s Resto : 5s
			Fase 2	45Hz (9mn)	200		Up : 5s Con : 5s Down : 5s Resto : 5s
			Fase 3	60Hz (9mn)	200		Up : 6s Con : 8s Down : 6s Resto : 5s
			Fase 4	30Hz (2mn)	200		Up : 10s Con : 5s Down : 10s Resto : 5s

Lumbares	Resistencia de la zona inferior de la espalda	28mn	Fase 1	5Hz (5mn)	300	EMS	Fase de preparación
			Fase 2	55Hz (10s)	300		Intensidad : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Fase 3	6Hz (8s)	300		Intensidad : 25%
			Fase 4	3Hz (10mn)	300		Fase de relajación Intensidad : 40%
Antebrazo	Antebrazo Extensor de muñeca y dedos Antebrazo Flexionador de muñeca y dedos	28mn	Fase 1	5Hz (5mn)	300	EMS	Fase de preparación
			Fhase 2	55Hz (10s)	200		Intensidad : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Fase 3	6Hz (8s)	200		Intensidad : 25%
			Fase 4	3Hz (10mn)	200		Fase de relajación Intensidad : 40%
Cadera	Resistencia del músculo de la cadera	32mn	Fase 1	5Hz (5mn)	300	EMS	Fase de preparación
			Fase 2	75Hz (6,3s)	300		Intensidad : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Fase 3	4Hz (8s)	300		Intensidad : 25%
			Fase 4	3Hz (10mn)	300		Fase de relajación Intensidad : 40%

Muslo	Resistencia del músculo isquiotibial	28mn	Fase 1	5Hz (5mn)	370	EMS	Fase de preparación
			Fase 2	55Hz (10s)	370		Intensidad : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Fase 3	6Hz (8s)	370		Intensidad : 25%
			Fase 4	3Hz (10mn)	370		Fase de relajación Intensidad : 40%
Zona inferior de la pierna	Resistencia de los músculos de las pantorrillas	28mn	Fase 1	5Hz (5mn)	370	EMS	Fase de preparación
			Fase 2	55Hz (10s)	370		Intensidad : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Fase 3	6Hz (8s)	370		Intensidad : 25%
			Fase 4	3Hz (10mn)	370		Fase de relajación Intensidad : 40%
Pie	Entrenamiento del pie	30mn	Fase 1	50Hz	200	EMS	Up : 2s Con : 8s Down : 2s Resto : 4s

4.4. INDICACIONES ANTES DEL USO

Carga del aparato

Cargue el aparato previamente antes de usarlo. Con temperatura normal (temperatura ambiente) la carga del aparato es de 5 horas. Una carga completa permite una autonomía de unas 8 horas seguidas durante un funcionamiento en condiciones normales. Ejecute una carga completa del aparato antes de comenzar una sesión. En caso de que no esté totalmente cargado al comienzo del programa, hay riesgo de que la batería se agote antes acabar la sesión. No puede utilizar el aparato cuando está cargando.

Véase Esquema B

1. Desconecte el cable que une las dos unidades de la toma micro-USB de la unidad con el indicador de batería.
2. Introduzca el cable micro-USB en la toma micro-USB de la unidad correspondiente.
3. Inserte la tarjeta USB en un ordenador para iniciar la carga del aparato.
4. Cuando el indicador de la batería pasa del naranja continuo (significa que la batería está cargándose) al verde continuo (la batería está cargada), retire la tarjeta micro-USB de la toma micro-USB de la unidad con el indicador de batería. Utilice únicamente la toma USB para el uso descrito más arriba (para cargar y conectarse al cable que une las dos unidades).
5. Vuelva a conectar el cable que une las dos unidades : Introduzca el conector de ese cable en la toma micro-USB de la unidad con el indicador de batería.

4.5. DESCARGA DE LA APLICACIÓN

Descargue su aplicación BewellConnect® en su teléfono o tableta:
- mediante la App Store o Google Play.
- o escaneando el código QR situado en el código de la caja.

Luego, haga clic en el icono **My**Tens.

4.6. FUNCIONAMIENTO Y USO DE MYTENS

Preparación de las zonas de tratamiento e instalación de myTens

1. Antes de colocar los electrodos, verifique que la piel no presente heridas o rojeces y que esté sana.
- Programas de neuroestimulación eléctrica transcutánea (TENS) : No coloque los electrodos sobre una piel irritada o que presente heridas abiertas, rojeces o lesiones cancerígenas.
- Programas de estimulación eléctrica muscular (EMS): Coloque los electrodos solo en músculos intactos y sanos

2. Con ayuda de un paño húmedo, limpie la piel y después séquela. Para recibir los electrodos, esta debe estar limpia y seca, sin cremas ni lociones. Cualquier aceite, polvo u otro elemento que pueda encontrarse sobre la piel podría suprimir el carácter adhesivo de los electrodos.
3. Saque los electrodos de la bolsa de plástico, asegúrese de que no están dañados o usados. En caso de expirar de la fecha límite, no utilice esos electrodos.
4. Fije los electrodos a el aparato usando los botones de presión previstos a tal efecto.
5. Tras haber retirado el primer electrodo de la bolsa, colóquelo en la zona de tratamiento previamente elegida. Vea la sección «Colocar los electrodos» y los esquemas de posicionamiento de los electrodos al final de este manual (Véase párrafo 10).
6. Coloque el segundo electrodo sobre la zona del cuerpo a tratar (Véase párrafo 10).Evite todo contacto entre los electrodos y no los coloque uno encima del otro.
7. Para la aplicación del segundo par de electrodos, proceder de la misma forma (etapas 1 a 6). El segundo par debe colocarse de forma simétrica (ej.: tratamiento del muslo izquierdo con un par de electrodos. El segundo par debe aplicarse simétricamente en el muslo derecho). La intensidad de los impulsos eléctricos será idéntica en los dos pares, salvo programa particular.

Comentarios

- Es posible realizar una sesión vestido. Simplemente, coloque los electrodos y los aparatos fijados bajo la ropa.
- Puede conservar un aparato sobre el cuerpo, incluso entre dos sesiones.
- Es posible que necesite ayuda exterior para poner los electrodos en ciertas zonas del cuerpo.

Ubicación de los electrodos

Cuidado

Como se indica en «No tratar o no colocar en las partes o zonas siguientes» :
No ponga los electrodos en la cabeza, en la carótida, en ninguna parte de la nuca, en la zona anterior del cuello o sobre el torso. No coloque los electrodos sobre una piel inflamada con heridas abiertas, rojeces o lesiones cancerígenas o sobre una piel irritada. La eficacia de sus sesiones dependerá en parte de la forma en como ponga los electrodos sobre la piel. Se recomienda poner los electrodos a nivel de la zona a tratar o alrededor de la misma. Antes de poner los electrodos en cualquier parte, asegúrese de sentir una buena sensación en la zona. En caso de no saber cuál es la zona ideal de colocación, no dude en desplazar los electrodos para encontrar la mejor sensación. En caso de que compruebe la eficacia sobre una zona determinada, no dude en anotar el lugar para utilizarlo de nuevo en el mismo. En caso de situación incómoda (contracciones poco agradables en especial durante los programas de neuroestimulación eléctrica en ráfaga), se recomienda desplazar los electrodos. Si durante los programas de estimulación eléctrica muscular (destinados a crear una contracción del músculo) no se produce ninguna contracción, puede significar que la intensidad sea demasiado baja o que haya colocado mal los electrodos.

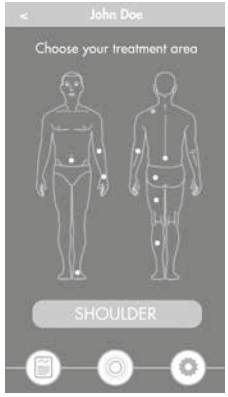
Comience una sesión utilizando la aplicación MyTens

1. Asegúrese de que la conexión Bluetooth (4.0) esté activada en su smartphone o tablet. Abra la aplicación **My**Tens .
2. Presione el botón encendido/apagado para que el aparato pase a modo de espera (Indicador verde continuo : Modo de espera, listo para la sesión). La aplicación detecta el **My**Tens iluminado. En caso de inactividad durante más de 5 minutos, el aparato se apaga. Presione de nuevo el botón de encendido/apagado para comenzar una sesión.
3. Elegir entre una sesión TENS (neuroestimulación eléctrica transcutánea) o EMS (estimulación eléctrica muscular).

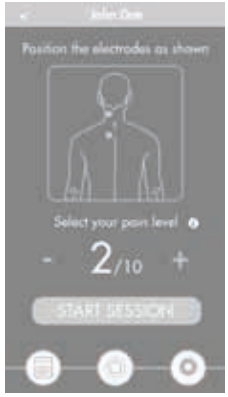
4. En caso de uso pasado de MyTens, puede repetir la última sesión o elegir en la historia.

Botón Historia

Seleccione la zona a tratar
En caso de primera uso o nueva sesión, es imperativo de seleccionar un área de tratamiento y un programa.



Calcule la intensidad del dolor (en modo TENS)
En una escala del 1 al 10, proceda a evaluar la intensidad del dolor. Para un dolor nulo presione 0, para un dolor extremadamente intenso presione 10.



Seleccione y comience una sesión

1. Comenzar una sesión : Presione en Play botón

2. Parar una sesión : Presione en Stop botón

3. Califique su nivel de satisfacción (nivel de satisfacción está disponible en el modo TENS solamente). La sesión se registra en la historia.

4. Para apagar el aparato, presione el botón Encendido/Apagado.
5. Retire los electrodos de la piel. Proceda a despegarlos comenzando por los bordes.
6. Suelte los electrodos del aparato. En caso de que se olvide durante más de 5 minutos, el aparato se apaga.

En caso de que utilice frecuente el aparato durante el día, se recomienda que lo cargue antes de comenzar una nueva sesión.

6. ALMACENAMIENTO Y MANTENIMIENTO

6.1. ALMACENAMIENTO DE LOS ELECTRODOS

Vuelva a colocar los electrodos en su bolsa protectora. Para evitar que se deposite polvo en los electrodos, cierre bien la bolsa. Privilegie un almacenamiento de los electrodos en un lugar con temperatura entre 5 y 27 grados. Evite los calores extremos y la exposición directa al sol. No guarde los electrodos en el congelador ni en el frigorífico.

6.2. LIMPIEZA

Cuidado : : Nunca sumerja el producto en agua ni lo aclare. Nunca sumerja los electrodos en agua. No utilice otros agentes limpiadores distintos a los citados abajo. Podrían causar graves daños al material.

1. Con ayuda de un trapo húmedo y un detergente suave (ej.: líquido lavavajillas), limpie el aparato. También es posible usar alcohol isopropilíco a 70 grados (IPA).
2. En caso de presencia de suciedad en los electrodos, póngase una gota de agua en el dedo y quite delicadamente el polvo de la superficie. Está prohibido utilizar jabón o alcohol para limpiar los electrodos.

7. GUÍA DE AVERÍAS

Problema	Posible causa	Solución
El indicador de batería en el aparato se muestra naranja de forma continua	Batería descargada	Proceda a cargar el aparato
Indicador de batería naranja y apagado del aparato	Bateríad escargada	Proceda a cargar el aparato
Tratamiento que parece diferente o menos agradable que anteriormente	1. Los electrodos no están colocados en el lugar correcto 2. Intensidad demasiado baja o demasiado alta 3. Fecha de caducidad superada de los electrodos 4. Electrodos usados 5. Electrodos demasiado sucios 6. No ha aplicado correctamente los electrodos sobre la piel	1. Apague el aparato y quite los electrodos. Quite los electrodos y desplácelos ligeramente. 2. Dentro de la app, cambie el umbral de intensidad. 3. Quite los electrodos y reemplácelos por unos nuevos. 4. Reemplace los electrodos. 5. Limpie los electrodos (párrafo 6.2 «limpieza»). Si el problema aparece de nuevo, reemplace los electrodos. 6. Apague el aparato y suelte los electrodos. Asegúrese de que los electrodos están bien colocados en la piel.
Sensación desagradable al tocar los conectores del aparato o de los electrodos	No ha cerrado la sesión en la aplicación o el botón de encendido/apagado no se ha activado antes de retirar el aparato	Proceda siempre a cerrar la sesión de la aplicación piense en pulsar el botón de encendido/apagado antes de retirar el aparato.

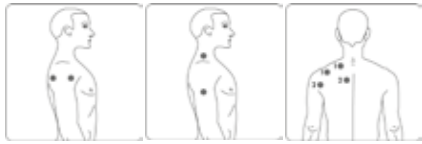
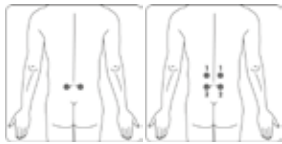
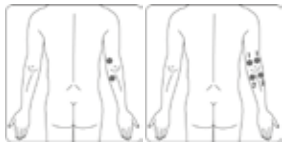
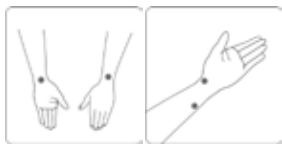
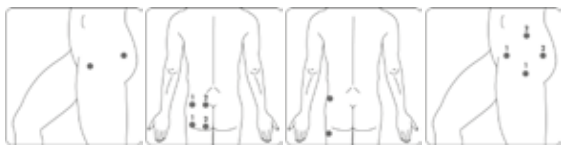
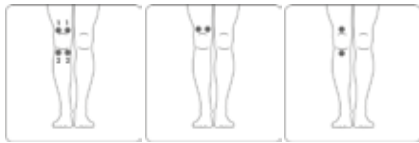
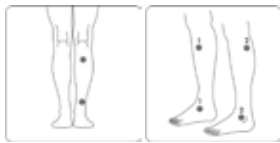
8. EVITE LOS FUNCIONAMIENTOS INCORRECTOS

- No realice estimulaciones cerca de aparatos de vigilancia electrónica (como monitores cardiacos o electrocardiogramas). Podrían no funcionar correctamente en caso de utilización simultánea del aparato de estimulación eléctrica.
- No haga funcionar el aparato a menos de 1 metro de equipamientos médicos de ondas cortas o microondas. La proximidad a este aparato puede engendrar una alteración de los resultados del aparato.
- Los aparatos de comunicación RF portátiles (incluidos los periféricos como cables de antena y antenas externas) no deben utilizarse a menos de 30 cm de cualquier parte del aparato, incluidos los cables mencionados por el fabricante. Esto podría provocar una alteración de los resultados del aparato.
- Utilizar accesorios, transductores y cables distintos a los mencionados o suministrados por el fabricante de este equipamiento podría provocar un aumento de las emisiones electromagnéticas o una disminución de la inmunidad electromagnética de este equipamiento y aumentar el riesgo de funcionamiento incorrecto.

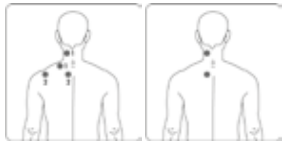
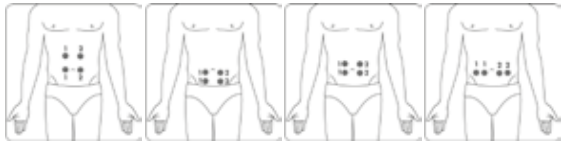
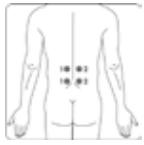
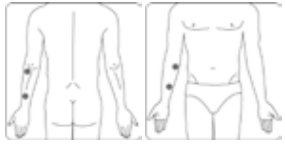
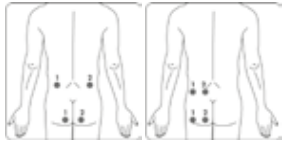
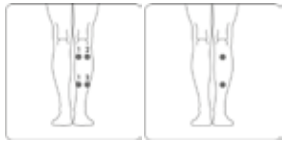
9. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Unidades	4 aparatos (49.9mmx55.8mm)
Programas	19 programas (11 programas TENS + 8 EMS)
Batería	3.7V/500mAh Li-Ion
Voltaje de salida	max 60mA ±10% (1000Ω load)
Condiciones de uso	De 5°C a 40°C con una humedad relativa del 15% al 93%, presión atmosférica de 700 a 1060 hPa
Condiciones de almacenaje	de 10°C a 50°C con una humedad relativa del 10% al 90%, presión atmosférica de 700 a 1060 hPa.
Dimensiones	(L)440x(l)54x(H)13mm cable incluido
Peso	55g (±20%) por una unidad
Sistema de clasificación IP	IP22
Forma de onda	Onda cuadrada bifásica
Anchura de impulso	150us~370us (±10%)
Ritmo cardiaco	2Hz~100Hz (±10%)
Tiempo de tratamiento	1-90 minutes (±10%) datos por la aplicación
Adaptador	1pc (Entrada : 100-240 V AC50/60 Hz Salida :5 VDC 300 mA)

10. COLOQUE LOS ELECTRODOS
10.1. POSICIÓN DE LOS ELECTRODOS-PROGRAMAS TENS

Hombro	Dolor en el hombro y hombro lesionado	
Lumbares	Dolor en la zona inferior de la espalda	
Codo	Dolor en el codo	
Antebrazo	Dolor en el antebrazo	
Muñeca	Dolor en la muñeca y síndrome del canal carpiano	
Cadera	Dolor en la cadera	
Muslo	Dolor ciático	
Rodilla	Dolor en la rodilla	
Zona baja de la pierna	Dolor en la zona baja de la pierna	
Tobillo	Dolor en el tobillo y problema en el tendón de Aquiles	
Pie	Dolor en el pie	

10.2. POSICIÓN DE LOS ELECTRODOS-PROGRAMAS EMS

Hombro	Resistencia del trapecio	
Abdominales	Resistencia de los músculos abdominales	
Lumbares	Resistencia de la zona inferior de la espalda	
Antebrazo	Antebrazo Extensor de muñeca y dedos Antebrazo Flexor de muñeca y dedos	
Cadera	Resistencia del músculo de la cadera	
Muslo	Resistencia del muslo isquiotibial	
Zona inferior de la pierna	Resistencia de los músculos de las pantorrillas	
Pie	Entrenamiento del pie	

DE

bewell®
connect

MyTens Pro

CE 0197

FULL AUTOMATIC · 19 PROGRAMS · NEURO STIMULATION · 60 INTENSITIES · 12 ZONES · 2x2 PADS

BW-TS1

By Visiomed

Das Gerät **My**Tens entspricht allen geltenden Sicherheitsvorschriften und –bestimmungen für die Verträglichkeit von elektromagnetischen Feldern.
Das Gerät **My**Tens entspricht allen Normen für medizinische elektrische Geräte der Risikoklasse IIa und für Geräte mit elektrischer Stimulation für den Hausgebrauch.
Elektromagnetische Verträglichkeit (EMV) : Das Gerät MyTens entspricht der Sicherheitsnorm EMV EN 60601-1-2. Es wurde für den Gebrauch zu Hause und in ärztlichen Praxen entwickelt.

INHALT

Auf unserer Internetseite finden Sie nützliche Tipps für die Installation und Nutzung der App BewellConnect® **www.bewell-connect.com/install**

Der Hersteller behält sich vor, ohne Vorankündigung die technischen Eigenschaften des Produktes zu ändern.

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde, vielen Dank, dass Sie sich für das Gerät zur elektrischen Stimulation von BewellConnect® entschieden haben. Wir wünschen Ihnen viel Freude mit diesem Gerät und empfehlen Ihnen für einen zufriedenstellenden Gebrauch, diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durchzulesen. Für eine optimale Behandlung mit Ihrem Gerät **My**Tens nutzen Sie es bitte gemäß den Behandlungshinweisen in dieser Gebrauchsanweisung.

Für eine spezifische Beratung im Falle eines Venen-, Muskel- oder anderen Leidens, KONTAKTIEREN SIE BITTE IHREN ARZT.

1. WARNHINWEISE
- Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch und halten Sie sich an die Behandlungshinweise.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich für den Zweck, für den es entwickelt wurde und auf die in dieser Gebrauchsanweisung beschriebene Art und Weise.
- Dieses Gerät ist für die persönliche Verwendung zu Hause geeignet.
- Verwenden Sie dieses Gerät bei einer Umgebungstemperatur zwischen 5 und 40°C.
- Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen über 50°C oder unter -10°C aus.
- Nutzen Sie das Gerät nicht bei einer relativen Luftfeuchtigkeit über 85%.
- Das Gerät muss immer an einem sauberen und trockenen Ort aufbewahrt werden.
- Setzen Sie das Gerät weder Sonne noch Wasser aus.
- Setzen Sie das Gerät keinen elektrischen Schocks aus.
- Lassen Sie das Gerät nicht fallen.
- Befolgen Sie die in dieser Gebrauchsanweisung aufgeführten Hinweise zur Pflege und Reinigung.
- Versuchen Sie nicht, das Gerät zu öffnen. Im Falle eines Problems wenden Sie sich an den Händler.
- Dieses Produkt ist ein medizinisches Gerät. Bewahren Sie es außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Bei einer Anomalie oder Funktionsstörung stellen Sie die Behandlung mit dem Gerät sofort ein.
- Die medizinische elektronische Ausstattung erfordert spezielle Vorsichtsmaßnahmen in Hinblick auf die elektromechanische Kompatibilität, es muss demnach in Übereinstimmung mit den Informationen über die elektromechanische Kompatibilität installiert und in Betrieb genommen werden.
- Das Gerät darf nicht in einer Umgebung mit starken elektromagnetischen Störungen angewendet werden: in der Nähe eines Fernsehers, einer Mikrowelle, eines Handys telefon imlaufend…
- Das Gerät ist nicht dafür vorgesehen, von Personen (einschließlich Kindern) verwendet zu werden, deren körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten eingeschränkt sind, oder von Personen, die keine Erfahrung oder Kenntnis bezüglich des Gerätes haben, außer wenn sie von der Hilfe einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person, einer Überwachung oder einer vorherigen Einweisung in die Nutzung des Gerätes profitieren konnten. Es ist möglich, dass diese Personen das Gerät nicht entsprechend den Hinweisen in dieser Gebrauchsanweisung nutzen können und durch die Behandlung verstört werden.
- Dieses Gerät ist nicht für die Anwendung an Kindern bestimmt.
- An dem Gerät oder den Elektroden dürfen keine Veränderungen vorgenommen werden. Das könnte zu einer Funktionsstörung führen.
- Dieses Gerät ist für die Verwendung von einer und an einer Person bestimmt.

Die folgenden Körperbereiche nicht behandeln und dort keine Elektroden aufkleben :

- Bringen Sie die Elektroden nicht zur Stimulation des Brustkorbs an. Die elektrische Stimulation dieses Bereichs kann das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen und einen Herzstillstand herbeiführen.
- Da die Auswirkungen auf das Gehirn unbekannt sind, muss die Stimulation des Kopfes oder einer einzelnen Schädelhälfte vermieden werden.
- Die Stimulation an den Seiten des Nackens/Halses und an der Halsschlagader kann schwere unerwünschte Folgen für den Blutdruck oder den Herzrhythmus haben.
- Die Stimulation der Vorderseite des Halses kann schwere Muskelzuckungen verursachen, die die Atemwege blockieren und Atemnot verursachen können.
- Die Elektroden nicht auf einer verletzten, unsauberen oder erkrankten Haut anbringen. Bei einer Haut, die Reizungen, Wunden oder andere Läsionen aufweist, kann eine zu große Menge an Strom einwirken und damit zu Verbrennungen führen.
- Bringen Sie die Elektroden nicht in der Nähe von Läsionen einer Krebserkrankung auf, da dies einen negativen Einfluss auf den Heilungsprozess dieser Wunden haben kann.
- Bringen Sie die Elektroden nicht an Stellen auf, wo die Haut sensibilitätsgestört ist. Da Sie die Stärke der elektrischen Stimulation dort nur beeinträchtigt wahrnehmen, riskieren Sie Hautverbrennungen.
- Bringen Sie die Elektroden nicht auf geschwollenen, roten, infizierten oder entzündeten Hautstellen oder bei Hautausschlägen auf (Phlebitis, Thrombophlebitis und Krampfadern). In Bereichen mit Thrombose oder Thrombophlebitis darf keine elektrische Stimulation erfolgen, da dies die Durchblutung anregt und das Risiko einer Embolie erhöht.
- Bringen Sie die Elektroden nicht auf Hautrötungen oder offenen Wunden an. Offene Wunden können dazu führen, dass mehr Strom in diese Bereich geleitet wird, was Verbrennungen verursachen kann. Außerdem könnten Substanzen aus dem Haftgel der Elektroden in die Haut gelangen.
- Das Gerät und die Elektroden sind nur für die äußerliche Anwendung gedacht, bringen Sie die Elektroden zum Beispiel nicht im Mundraum an.
- Machen Sie kein Plötzlichen Bewegungen während einer Sitzung. Dies kann zu Fehlfunktionen führen.

In den folgenden Fällen dürfen Sie das Gerät nicht verwenden :

- Das Gerät darf nicht bei gleichzeitigem Anschluss an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät verwendet werden. Das könnte an den Hautstellen unter den Elektroden zur Verbrennungen führen und das Gerät beschädigen.
- Benutzen Sie das elektrische Stimulationsgerät nicht, wenn Sie in ärztlicher Behandlung sind und Ihren Arzt nicht vor der Verwendung zu Rate gezogen haben.
- Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn Sie infolge von Stößen oder Verletzungen zu inneren Blutungen neigen können.
- Die elektrische Muskelstimulation darf nicht angewendet werden, wenn diese Muskelanspannung einen Heilungsprozess beeinflussen könnte. Wenn die Sehne oder der Muskel gerissen ist, kann eine Muskelanspannung die Läsion noch verschlimmern, genau wie eine bewusst herbeigeführte Anspannung. Nach einem vor kurzem erfolgten chirurgischen Eingriff, nach einem akuten Trauma oder einem Bruch kann dies ebenfalls eintreten. Bei einer Tendinitis kann eine Muskelanspannung ebenfalls die Symptome verschlimmern.

- Benutzen Sie das Gerät nicht beim Führen eines Kraftfahrzeugs, beim Bedienen von Maschinen oder jeder anderen Tätigkeit, bei der eine elektrische Stimulation ein Verletzungsrisiko herbeiführen könnte.
- Das Gerät sollte nicht verwendet werden, wenn Sie riskieren, während der Behandlungssitzung einzuschlafen, denn Sie würden einen Schmerz erst verspätet wahrnehmen. Wenn Sie das Gerät vor dem Schlafengehen verwenden, stellen Sie das Programm so ein, dass sich das Gerät automatisch ausschaltet.
- Benutzen Sie das **My**Tens nie im Kontakt mit Wasser (in der Badewanne, unter der Dusche oder im Schwimmbad…), da dies das Risiko eines Elektroschocks oder von Hautverbrennungen erhöht.

2. INFORMATIONEN – TRANSKUTANE NERVENSTIMULATION

MyTens ist ein Gerät, das dazu dienen soll, Erwachsenen, die unter schwachen bis mäßigen akuten, postoperativen Schmerzen oder chronischen Schmerzen leiden, Linderung zu verschaffen. Es funktioniert mit dem Prinzip der transkutanen elektrischen Stimulation von Nervenbahnen (TENS), die den Schmerz und Muskelkontraktionen lindert. Das Gerät begünstigt außerdem den venösen Rückfluss und stärkt die Muskelmasse. Es wurde speziell für den Hausgebrauch entwickelt.

Die transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS) ist eine nicht-medikamentöse Schmerztherapie ohne Nebenwirkungen, die von Ärzten und Heilpraktikern seit mehr als 30 Jahren angewendet wird. Dabei werden Elektroden auf verschiedene Stellen am Körper geklebt, die einen schwachen elektrischen Impuls an die Nerven leiten. Diese Stimulation bringt den Körper dazu, endogene schmerzlindernde Substanzen (Endorphine, Enkephaline) zu produzieren und auszuschütten, die schmerzbetäubend wirken. Bei Schmerzen oder Muskelverspannungen blockieren elektrische Miniimpulse im Nervengewebe die Übertragung des Schmerzsignals an das Nervensystem und setzen die Ausschüttung von Endorphinen frei. Sie können Ihr Programm aus 11 vorprogrammierten TENS-Protokollen in der App MyTens auswählen.

Zur Stärkung Ihrer Muskelmasse können Sie ein Programm aus 8 Programmen zur elektrischen Muskelstimulation (EMS) wählen. **My**Tens sendet über Elektroden, die auf die zu stimulierenden Körperpartie aufgeklebt werden, elektrische Impulse, die eine Muskelkontraktion bewirken und den Muskel stärken.

Die Steuerung erfolgt über die App **My**Tens. Die schematische Darstellung des menschlichen Körpers mit den Behandlungszonen hilft Ihnen, die Elektroden richtig zu platzieren (siehe Kapitel 10).

Die App **My**Tens ist über die Internetplattform zur medizinischen Interpretation und das persönliche Coaching BewellConnect® erhältlich und kann kostenlos im App Store oder bei Google Play heruntergeladen werden.

Gegenanzeigen

In folgenden Fällen darf das Gerät nicht verwendet werden :

- Wenn Sie unter einer Herzkrankheit leiden.
- Wenn Sie unter Epilepsie leiden.
- Wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein anderes implantiertes oder metallenes Gerät tragen (zum Beispiel eine Vorrichtung für die Medikamentenverabreichung). Unter diesen Bedingungen könnte die Verwendung des TENS-Gerätes einen elektrischen Schock, Interferenzen, Verbrennungen verursachen oder sogar zum Tod führen.

- Benutzen Sie das Gerät nicht während der ersten drei Schwangerschaftsmonate. Die Effekte der TENS auf die Entwicklung des Fötus sind noch nicht erforscht. Während der Schwangerschaft bringen Sie die Elektroden nicht auf der Gebärmutter oder dem Abdomen auf, um die vorzeitige Einleitung von Wehen zu vermeiden. Befragen Sie immer erst Ihren Arzt oder Ihre Hebamme, wenn Sie schwanger sind und das Gerät MyTens nutzen möchten.
- Wenn Sie unter einer arteriellen oder venösen Thrombose oder einer Thrombophlebitis leiden. In diesem Fall könnte die elektrische Muskelstimulation (EMS) dazu führen, dass sich ein Blutgerinnsel löst.
- Im Falle einer kognitiven Beeinträchtigung.
- Wenn Ihre Schmerzen nicht diagnostiziert wurden, außer wenn Ihr Arzt trotzdem seine Zustimmung für die Nutzung des Gerätes gegeben hat.

Nebenwirkungen
- Während der Behandlungssitzung zur Muskelstimulation (EMS) oder kurze Zeit später können Hautrötungen an den Stellen auftreten, wo sich die Elektroden befanden (rund herum oder direkt darunter). Sie verschwinden in der Regel innerhalb von zwei Stunden nach der Behandlung von selbst. Sollte die Haut nach 24 Stunden immer noch gerötet sein, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.
- Eine Behandlungssitzung zur Muskelstimulation (EMS) kann kurze Zeit anhaltende Muskelschmerzen verursachen.

Reaktionen

Wenn während der Behandlungssitzung unerwünschte Nebeneffekte auftreten, beenden Sie die Nutzung dieses Gerätes und befragen Sie Ihren Arzt. Diese unerwünschten Effekte können sich wie folgt bemerkbar machen :
- Übelkeit oder Ohnmacht.
- Verbrennungen an den Stellen, wo die Elektroden aufgeklebt wurden.
- Schmerzempfindungen, Kopfschmerzen.
- Hautirritationen an den Stellen der Elektroden, auch wenn das Haftgel auf den Elektroden kein bisher bekanntes Allergierisiko aufweist.

3. EIGENSCHAFTEN
- Linderung von Schmerzen und Lösen von Spannungen im Bereich der Muskeln (TENS: 11 voreingestellte Programme)
- Stärkung der Muskelmasse (EMS: 8 voreingestellte Programme)
- Stimulation des Venenrückflusses (TENS)
- Einfache Anwendung
- Übertragung der Daten auf ein Smartphone/ein Tablet über Bluetooth 4.0

4. BENUTZUNG
4.1. BESCHREIBUNG
Siehe Anhang A auf Seite 2

1. Taste Ein/Aus
2. Anzeige des Operationsstatus
3. Abnehmbarer Steckverbinder
4. Micro-USB-Anschluss des Gerätes
5. Elektroden
6. Micro-USB kabel

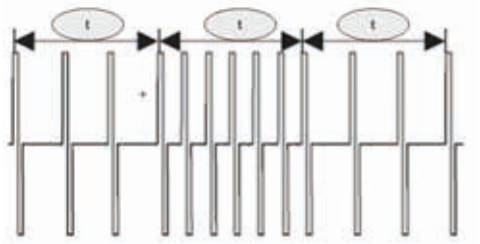
4.2. VORSICHTSMASSNAHMEN VOR DEM GEBRAUCH
- Nutzen Sie die Programme zur transkutanen elektrischen Nervenstimulation mit unterbrochenen Impulsfolgen (Burst-TENS) im Ruhezustand. Dieser Burst-Modus kann eine Muskelkontraktion in der Behandlungszone auslösen.
- Bei einem vor kurzer Zeit erfolgten chirurgischen Eingriff müssen Sie vor der Nutzung des Gerätes Ihren Arzt konsultieren. Die Verwendung des Gerätes könnte den Heilungsprozess negativ beeinflussen.
- Die Behandlung über die App **My**Tens muss beendet werden oder es muss die Taste Ein/Aus des Gerätes betätigt werden, bevor Sie die Elektroden von der Haut nehmen oder aus dem Gerät ziehen. Wenn Sie die Behandlung nicht bis zum Ende durchführen und die Elektroden oder das Gerät entfernen und sich die Anschlüsse berühren, können Sie einen Schmerz in den Fingern empfinden. Dieses Phänomen ist aber nicht gefährlich.
- Bevor Sie die Elektroden benutzen, überprüfen Sie deren Verfallsdatum auf der Verpackung. Wenn das Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist, können Sie die Elektroden nicht mehr verwenden.
- Benutzen Sie neue Elektroden, wenn die Elektroden abgenutzt, verschmutzt, weniger haftend sind oder wenn Sie während der Stimulation ein unangenehmes Gefühl empfinden (unangenehmes Zwicken, Kribbeln).
- Dieses Gerät darf nur mit dem Adapter, dem Kabel und den Accessoires verwendet werden, die vom Hersteller empfohlen werden.
- Vor jeder Verwendung stellen Sie sicher, dass das Gerät und die Elektroden nicht beschädigt sind, Bei jedweder festgestellten Beschädigung dürfen Sie das Gerät oder die beschädigte Elektrode nicht benutzen.
- Das Gerät ist für den Gebrauch in Innenräumen und auch draußen geeignet, es ist aber nicht für alle Wetterbedingungen geeignet.
- Das Gerät ist nicht wasserdicht. Machen Sie es nicht nass und verwenden Sie es auf keinen Fall in einer feuchten Umgebung.
- Befestigen Sie die Elektroden nicht mit Gips oder Verbänden auf der Haut.
- Für die Aufbewahrung der Elektroden beachten Sie bitte die Hinweise in Kapitel 6.1 „Aufbewahrung der Elektroden".
- Bei einer in Hinblick auf die Informationen in dieser Gebrauchsanleitung unnormalen Funktion des Gerätes stellen Sie die Benutzung ein und wenden sich an den Kundenservice. In Kapitel 7 „Fehlersuche und –behebung" finden Sie Informationen über die möglichen Funktionsstörungen des Gerätes.

4.3. BESCHREIBUNG DER PROGRAMME

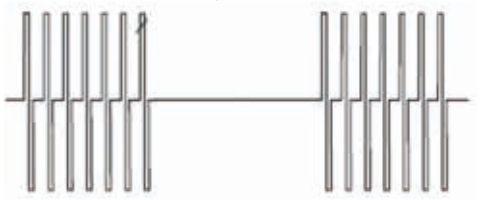
4.3.1. IMPULSFORMEN

CONT : Durchgehende Impulsform

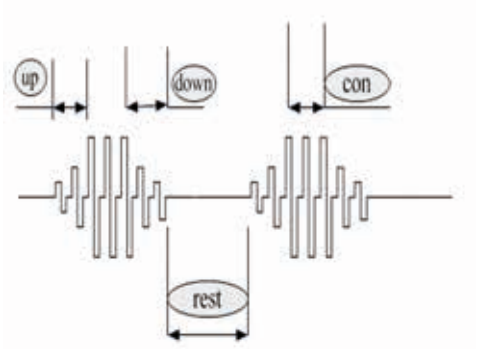
HANS : Alternative Impulsform



BURST : Unterbrochene Impulsform



EMS : Impulsform



4.3.2. TENS-PROGRAMME

Klassisches Programm zur transkutanen Nervenstimulation :

Das Programm zur transkutanen elektrischen Stimulation von Nervenbahnen funktioniert mit hochfrequenten Impulsen. Diese Stimulation hat den Zweck, die Weiterleitung des Schmerzes in die Nervenfasern zu unterdrücken. In der Regel wird die klassische Nervenstimulation über eine Behandlungsdauer von ca. 30 Minuten durchgeführt. Sie können die Dauer und die Frequenz dieses Programms aber nach Ihren Wünschen einstellen. Es ist normal, die Wirkung dieses Programm während der Stimulation sehr intensiv zu spüren. Diese Wirkung lässt nach der Beendigung des Programms nach. Damit das Programm dauerhaft Wirkung zeigt, ist es erforderlich, die Intensität des Programms zu regeln, wobei aber jedes schmerzhafte oder unangenehme Empfinden vermieden werden muss.

Unterbrochenes Programm zur transkutanen Nervenstimulation :

Dieses Programm (Burst-TENS) sendet hochfrequente unterbrochene Impulsfolgen. Es ermöglicht die Ausschüttung von körpereigenen Endorphinen. Es ist möglich, die transkutane Nervenstimulation im Burst-Modus 30 Minuten lang anzuwenden, mehrmals täglich, zum Beispiel drei Mal. Für eine stärker empfundene Stimulation sollten Sie die Intensität des Programms mit unterbrochenen Impulsfolgen einstellen. Dabei kann ein unangenehmes Gefühl auftreten. Sie können die Intensität des Programmes auch so einstellen, dass Muskelkontraktionen in den stimulierten Zonen zu spüren sind. Bei einem unangenehmen Gefühl sollten Sie aber die Intensität des Programms verringern oder die Elektroden austauschen oder anders platzieren. Das unterbrochene Programm zur transkutanen Nervenstimulation (Burst-TENS) kann in dem stimulierten Bereich eine Muskelkontraktion verursachen. Wir empfehlen, dieses Programm im Ruhezustand durchzuführen.

Zusammenfassende Übersicht der TENS-Programme

TENS				Impulse			
Behandlungsbereich	Name	Behandlungsdauer	Behandlungsphasen	Frequenz (Dauer)	Breite in µS	Impulsform	Beschreibung
Schulter	Schmerzen in der Schulter und Frozen Shoulder	30mn	Phase 1	2Hz (10s)	250	CONT	Durchgehend
			Phase 2	4Hz (8s)	250		
			Phase 3	6Hz (6s)	250		
Lumbalbereich	Schmerzen im unteren Rücken	30mn	Phase 1	2Hz (10s)	250	CONT	Durchgehend
			Phase 2	4Hz (8s)	250		
			Phase 3	6Hz (6s)	250		
			Phase 4	2Hz (10s)	250		
			Phase 5	4Hz (8s)	250		
			Phase 6	6Hz (6s)	250		
Ellenbogen	Schmerzen im Ellenbogen	30mn	Phase 1	2Hz (3s)	150	HANS	Alternativ
			Phase 2	100Hz (3s)	200		
Unterarm	Schmerzen im Unterarm	30mn	Phase 1	2Hz (3s)	200	HANS	Alternativ
			Phase 2	100Hz (3s)	150	HANS	
			Phase 3	3Hz	250	EMS	Up : 1,5s Down : 3s 10s Zyklus mit 2/5 Stärke
Handgelenk	Schmerzen im Handgelenk und Karpaltunnelsyndrom	30mn	Phase 1	2Hz	250	CONT	Durchgehend
Hüfte	Schmerzen in der Hüfte	30mn	Phase 1	6Hz (30s)	250	CONT	Durchgehend
			Phase 2	6Hz (30s)	250		
			Phase 3	8Hz (20s)	250		
			Phase 4	8Hz (20s)	250		
			Phase 5	10Hz (20s)	250		
			Phase 6	10Hz (20s)	250		
Oberschenkel	Ischiasschmerz	30mn	Phase 1	100Hz	200	EMS	Up : 0,5s Con : 7s Down : 0,5s Rest : 7s
Knie	Schmerzen im Fuß	30mn	Phase 1	100Hz	150	BURST	On : 0,25s Off : 0,25s
Unteres Bein	Schmerzen im unteren Bein	30mn	Phase 1	100Hz	150	BURST	On : 0,25s Off : 0,25s
Knöchel	Schmerzen im Knöchel und Probleme mit der Achillessehne	30mn	Phase 1	100Hz	200	CONT	Durchgehend
Fuß	Schmerzen im Fuß	30mn	Phase 1	40Hz (5s)	250	CONT	Durchgehend
			Phase 2	6Hz (10s)	250		
			Phase 3	50Hz (5s)	250		

4.3.3. PROGRAMME ZUR ELEKTRISCHEN MUSKELSTIMULATION (EMS)

Diese Programme, die geläufig „Neuromuskuläre Elektrostimulation" (NMES) oder „Elektromyostimulation" genannt werden, geben elektrische Impulse ab, die eine Muskelkontraktion verursachen. Sie werden vor allem zur Stärkung der Muskelmasse eingesetzt. Benutzen Sie das Programm zur elektrischen Muskelstimulation nur für intakte und gesunde Muskeln. Da diese Programme eine Muskelkontraktion verursachen, müssen sie im Ruhezustand ausgeführt werden (im Sitzen oder Liegen). Bei der ersten Verwendung eines solchen Programms kann die elektrische Stimulation zu einem ungewohnten, befremdlichen Gefühl führen. Es wird empfohlen, das Programm mit einer schwachen Intensität zu beginnen und diese dann zu steigern, um die Gewöhnung zu erleichtern. Die Stimulation muss komfortabel bleiben und die Muskelkontraktionen dürfen nicht anstrengend oder unangenehm sein. Wenn Sie das Programm nach einem intensiven körperlichen Training oder nach einer Anstrengung durchführen, ist es ratsam, eine schwache Intensität zu wählen, um die Ermüdung der Muskeln zu vermindern.

Zusammenfassende Übersicht der EMS-Programme

EMS				Impulse			
Behand-lungsbereich	Name	Behand-lungsdauer	Behand-lungsphasen	Frequenz (Dauer)	Breite in µS	Impuls-form	Be-schreibung
Schulter	Aufbau des Trapez-muskels	28mn	Phase 1	5Hz (5mn)	280	EMS	Vorberei-tungsphase
			Phase 2	55Hz (10s)	280		Intensität : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Phase 3	6Hz (8s)	280		Intensität : 25%
			Phase 4	3Hz (10mn)	280		Entspan-nung-sphase Intensität: 40%
Bauch-muskeln	Aufbau der Bauch-muskeln	22mn	Phase 1	30Hz (2mn)	200	EMS	Up : 10s Con : 5s Down : 10s Rest : 5s
			Phase 2	45Hz (9mn)	200		Up : 5s Con : 5s Down : 5s Rest : 5s
			Phase 3	60Hz (9mn)	200		Up : 6s Con : 8s Down : 6s Rest : 5s
			Phase 4	30Hz (2mn)	200		Up : 10s Con : 5s Down : 10s Rest : 5s
Lumbal-bereich	Aufbau der Mus-keln im Lumbal-bereich	28mn	Phase 1	5Hz (5mn)	300	EMS	Vorberei-tungsphase
			Phase 2	55Hz (10s)	300		Intensität : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Phase 3	6Hz (8s)	300		Intensität : 25%
			Phase 4	3Hz (10mn)	300		Entspan-nung-sphase Intensität: 40%
Unterarm	Unterarm, Strecker des Handge-lenks und der Finger Unterarm, Beuger des Handge-lenks und der Finger	28mn	Phase 1	5Hz (5mn)	300	EMS	Vorberei-tungsphase
			Phase 2	55Hz (10s)	200		Intensität : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Phase 3	6Hz (8s)	200		Intensität : 25%
			Phase 4	3Hz (10mn)	200		Entspan-nung-sphase Intensität: 40%
Hüfte	Aufbau des Hüft-muskels	32mn	Phase 1	5Hz (5mn)	300	EMS	Vorberei-tungsphase
			Phase 2	75Hz (6,3s)	300		Intensität : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Phase 3	4Hz (8s)	300		Intensität : 25%
			Phase 4	3Hz (10mn)	300		Entspan-nung-sphase Intensität: 40%

Oberschenkel	Aufbau der ischiocruralen Muskulatur	28mn	Phase 1	5Hz (5mn)	370	EMS	Vorbereitungsphase
			Phase 2	55Hz (10s)	370		Intensität : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Phase 3	6Hz (8s)	370		Intensität : 25%
			Phase 4	3Hz (10mn)	370		Entspannungsphase Intensität: 40%
Unteres Bein	Aufbau der Wadenmuskeln	28mn	Phase 1	5Hz (5mn)	370	EMS	Vorbereitungsphase
			Phase 2	55Hz (10s)	370		Intensität : 50% Up : 1,5s Down : 0,75s
			Phase 3	6Hz (8s)	370		Intensität : 25%
			Phase 4	3Hz (10mn)	370		Entspannungsphase Intensität: 40%
Fuß	Training des Fußes	30mn	Phase 1	50Hz	200	EMS	Up : 2s Con : 8s Down : 2s Rest : 4s

4.4. HINWEISE VOR DEM GEBRAUCH

Aufladen des Gerätes

Laden Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf. Bei normaler Raumtemperatur beträgt die Ladezeit 5 Stunden. Wenn es komplett aufgeladen ist, hat das Gerät eine Autonomie von ca. 8 Stunden ohne Unterbrechung unter normalen Nutzungsbedingungen.

Bitte laden Sie das Gerät vor jeder Behandlungssitzung komplett auf. Wenn es zu Beginn eines Programms nicht vollständig aufgeladen ist, kann es sein, dass die Batterie vor Ende des Programmes aufgebraucht ist. Sie können das Gerät nicht während des Ladevorgangs nutzen.

Siehe Anhang B auf Seite 2

1. Ziehen Sie das Kabel, das die beiden Geräteeinheiten verbindet, aus dem Micro-USB-Anschluss heraus, der sich an der Geräteeinheit mit der Batterieleuchte befindet .
2. Stecken Sie den Micro-USB kabel in den Micro-USB-Anschluss der betreffenden Geräteeinheit.
3. Stecken Sie den USB-Stecker in einen Computer, um mit dem Laden zu beginnen.
4. Wenn die Batterieleuchte vom durchgehenden Orange (bedeutete, dass die Batterie lädt) in ein durchgehendes Grün übergeht (Batterie voll), ziehen Sie den Micro-USB-Stecker aus dem Micro-USB-Anschluss der Geräteeinheit mit der Batterieleuchte heraus. Nutzen Sie den USB-Anschluss nur zu diesem Zweck (zum Aufladen und zum Verbinden mit dem Kabel, das die beiden Geräteeinheiten verbindet).
5. Schließen Sie das Verbindungskabel der beiden Geräteeinheiten wieder an : Stecken Sie den Stecker dieses Kabels in den Micro-USB-Anschluss der Geräteeinheit mit der Batterieleuchte.

4.5. DOWNLOAD DER APP

Laden Sie sich die App BewellConnect® auf Ihr Smartphone oder Tablet herunter:
- über den App Store oder Google Play oder
- indem Sie den QR-Code scannen, der sich an der Seite des Gehäuses der Waage befindet.

Dann klicken Sie auf das Symbol **My**Tens.

4.6. INBETRIEBNAHME UND BEDIENUNG DES GERÄTES MYTENS

Vorbereitung der Behandlungszonen und Platzierung von MyTens

1. Bevor Sie die Elektroden platzieren, überprüfen Sie, dass die Haut keine Verletzungen oder Rötungen aufweist und gesund erscheint.

• Programme zur transkutanen elektrischen Nervenstimulation (TENS) : Bringen Sie die Elektroden nicht auf einer gereizten Haut oder einer Haut mit offenen Wunden, Rötungen oder Läsionen durch eine Krebserkrankung auf.

• Programme zur elektrischen Muskelstimulation (EMS) : Bringen Sie die Elektroden nur auf intakten und gesunden Muskeln auf.

2. Reinigen Sie die Haut mit einem feuchten Tuch und trocknen Sie sie ab. Damit die Elektroden haften, muss die Haut sauber und trocken sein, sie darf keine Rückstände von Cremes oder Lotionen aufweisen. Jede Art von Öl, Staub oder anderer Schmutz kann die Haftfähigkeit der Elektroden beeinflussen.
3. Nehmen Sie die Elektroden aus dem Plastikbeutel und überprüfen Sie, dass diese weder beschädigt noch abgenutzt. Benutzen Sie die Elektroden nicht, wenn das Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist.
4. Befestigen Sie die Elektroden an das Gerät mit den vorgesehenen Druckknöpfen.
5. Nachdem Sie die erste Elektrode aus dem Beutel genommen haben, kleben Sie sie auf der ausgewählten Behandlungszone auf. Halten Sie sich dabei an die Angaben im Kapitel „Platzierung der Elektroden“ und die Abbildungen zur richtigen Platzierung am Ende der Gebrauchsanweisung (siehe Kapitel 10).

6. Bringen Sie die zweite Elektrode auf der zu behandelnden Körperpartie auf (siehe Kapitel 10). Vermeiden Sie jeden Kontakt zwischen den beiden Elektroden und platzieren Sie sie nicht übereinander.
7. Für die Anwendung des zweiten Elektrodenpaares gehen Sie gleichermaßen vor (Schritte 1 bis 6). Das zweite Paar muss symmetrisch platziert werden (z. Bsp. bei einer Behandlung des linken Oberschenkels mit einem Elektrodenpaar muss das zweite Elektrodenpaar symmetrisch auf dem rechten Oberschenkel platziert werden). Die Intensität der elektrischen Impulse ist in beiden Paaren gleich, außer es handelt sich um ein Sonderprogramm.

Hinweise

- Es ist möglich, eine Behandlungssitzung in Kleidung durchzuführen. Platzieren Sie dafür einfach die Elektroden und das Gerät unter Ihrer Kleidung.
- Sie können das Gerät am Körper behalten, selbst zwischen zwei Behandlungssitzungen.
- Es ist möglich, dass Sie die Hilfe einer anderen Person benötigen, um die Elektroden an schwer zu erreichenden Körperstellen zu platzieren.

Die richtige Platzierung der Elektroden

Achtung

Bringen Sie die Elektroden nicht auf dem Kopf, an der Halsschlagader, an einer Seite des Nackens, vorne am Hals oder auf dem Brustkorb an. Bringen Sie die Elektroden nicht auf einer entzündeten Haut mit offenen Wunden, Rötungen oder Läsionen durch eine Krebserkrankung oder einer gereizten Haut auf.

Die Wirksamkeit Ihrer Behandlungssitzung hängt zum Teil von der Platzierung der Elektroden auf der Haut ab. Es wird empfohlen, die Elektroden in dem zu behandelnden Bereich oder um diesen Bereich herum zu platzieren. Bevor Sie die Elektroden auf eine Hautstelle kleben, vergewissern Sie sich, dort ein unbeeinträchtigtes Empfindungsvermögen zu haben. Wenn Sie Zweifel in Bezug auf die richtige Platzierung haben, probieren Sie mehrere Stellen aus, bis Ihnen das empfundene Gefühl zusagt. Wenn sich für eine bestimmte Zone herausstellen sollte, dass dort kein gewünschter Behandlungseffekt erzielt wird, notieren Sie sich den Bereich für eine spätere Verwendung. Wenn Sie ein unangenehmes Gefühl verspüren (unangenehme Kontraktionen vor allem während des Programmes zur elektrischen Nervenstimulation mit Unterbrechungen (Burst-TENS)), ist es ratsam, die Elektroden zu versetzen. Wenn sich im Laufe der Programme zur elektrischen Muskelstimulation (die in erster Linie der Muskelkontraktion dienen), keine Muskelkontraktion einstellt, kann das bedeuten, dass die Intensität zu schwach ist oder die Elektroden nicht richtig platziert wurden.

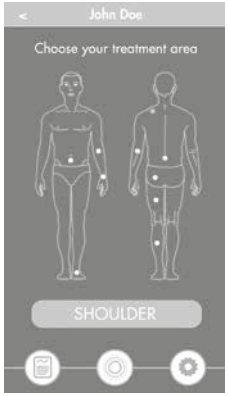
Starten einer Behandlungssitzung über die App MyTens

1. Drücken Sie auf die Taste Ein/Aus, damit sich das Gerät in den Standby-Modus schaltet. Öffnen Sie die App **My**Tens .
2. Drücken Sie auf die Taste Ein/Aus, damit sich das Gerät in den Standby-Modus schaltet (Leuchte durchgehend Grün: Standby-Modus, bereit für die Behandlungssitzung). Die App erkennt der **My**tens an. Bei einer Inaktivität von mehr als 5 Minuten schaltet sich das Gerät automatisch aus. Drücken Sie erneut auf die Taste Ein/Aus, um eine Behandlungssitzung zu beginnen.
3. Wählen Sie zwischen Sitz TENS (transkutanen elektrischen Nervenstimulation) oder EMS (elektrischen Muskelstimulation).

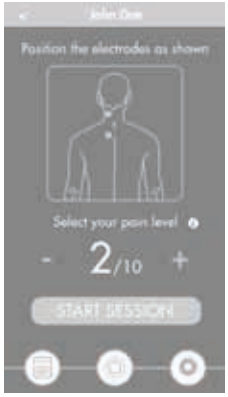
4. Bei der Verwendung von vergangenen **My**tens, können Sie die endgültige Sitzung wiederholen oder wählen Sie eine aus der Verlauf.

Taste Verlauf

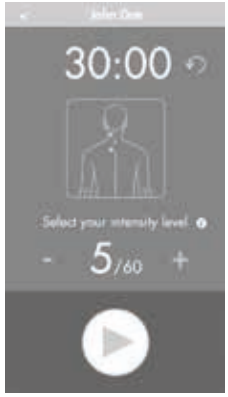
Wählen Sie die Behandlungszone aus
Im Rahmen einer ersten Verwendung oder einer neuen Sitzung, ist es unerlässlich, eine Zone zu wählen und ein Programm auswählen.



Die Intensität eines Schmerzes bestimmen (TENS mode)
Auf einer Skala von 1 bis 10 bewerten Sie die Intensität eines Schmerzes. Wenn Sie keinen Schmerz empfinden, drücken Sie 0, bei einem sehr starken Schmerz drücken Sie 10.



Auswählen und Starten einer Behandlungssitzung
1. Starten Sie eine Sitzung : Drücken Sie die Play-Taste.



2. Stoppen Sie einer Sitzung : Drücken Sie die Stopp-Taste.

3. Bewerten Sie Ihre Zufriedenheit (Zufriedenheit ist nur verfügbar, TENS-Modus). Die Sitzung wird dann in dem Verlauf aufgezeichnet.

4. Um das Gerät auszuschalten, drücken Sie auf die Taste Ein/Aus.
5. Entfernen Sie die Elektroden von der Haut. Ziehen Sie dafür die Elektroden behutsam am Rande beginnend von der Haut ab.
6. Trennen Sie das Gerät von den Elektroden. Das Gerät schaltet sich nach 5 Minuten von selbst aus, wenn Sie es nach einer Behandlung nicht sofort selbst ausschalten.

Wenn Sie das Gerät an einem Tag häufiger verwenden, sollten Sie es aufladen, bevor Sie eine neue Sitzung starten.

6. 6. AUFBEWAHRUNG UND PFLEGE

6.1. AUFBEWAHRUNG DER ELEKTRODEN

Legen Sie die Elektroden in die Schutzhülle. Verschließen Sie den Beutel gut, damit sich kein Staub auf den Elektroden ansammeln kann. Lagern Sie die Elektroden an einem Ort, an dem eine Temperatur zwischen 5 und 27 Grad vorherrscht. Vermeiden Sie übermäßige Hitze und direkte Sonneneinstrahlung. Bewahren Sie die Elektroden weder im Kühlschrank noch im Gefrierfach auf.

6.2. REINIGUNG

Achtung : Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser ein und spülen Sie es nicht mit Wasser ab. Tauchen Sie die Elektroden nicht in Wasser. Benutzen Sie keine anderen Reinigungsmittel als die, die unten aufgeführt sind. Sie könnten das Material sonst schwer beschädigen.

1. Reinigen Sie das Gerät mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel (z. Bsp. Spülmittel). Sie können auch 70 %-igen Isopropylalkohol (IPA) benutzen.
2. Wenn die Elektroden beschmutzt sind, geben Sie einen Tropfen Wasser auf Ihren Finger und entfernen Sie ganz vorsichtig den Staub von der Oberfläche. Es ist verboten, Seife oder Alkohol für die Reinigung der Elektroden zu verwenden.

7. FEHLERSUCHE UND -BEHEBUNG

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Die Batterieleuchte des Gerätes leuchtet ununterbrochen orange	Batterie leer	Laden Sie Ihr Gerät
Die Batterieleuchte leuchtet orange, dann schaltet sich das Gerät aus	Batterie leer	Laden Sie Ihr Gerät
Die Behandlung scheint anders oder weniger angenehm als zuvor zu sein	1. Die Elektroden wurden anders/ falsch platziert. 2. Intensität zu niedrig oder zu hoch. 3. Das Haltbarkeitsdatum der Elektroden ist abgelaufen. 4. Die Elektroden sind abgenutzt. 5. ie Elektroden sind verschmutzt. 6. Sie haben die Elektroden nicht richtig auf der Haut angebracht.	1. Schalten Sie das Gerät aus und nehmen Sie die Elektroden ab. Versetzen Sie die Elektroden etwas. 2. Innerhalb der app, Die Schwelle Intensität ändern. 3. Entfernen Sie die Elektroden und ersetzen Sie sie durch neue. 4. Ersetzen Sie die Elektroden. 5. Reinigen Sie die Elektroden (Kapitel 6.2 „Reinigung“). Wenn das Problem fortbesteht oder erneut auftritt, ersetzen Sie die Elektroden. 6. Schalten Sie das Gerät aus und entfernen Sie die Elektroden. Prüfen Sie, ob die Elektroden gut auf der Haut aufgebracht wurden.
Unangenehmes Gefühl, wenn sich die Verbindungen des Gerätes oder die Elektroden berühren	La séance n’a pas été stoppée dans l’application ou le bouton marche/arrêt n’a pas été enclenché avant de retirer l’appareil.	Toujours procéder à la fin de la séance dans l’application ou penser à appuyer sur marche/ arrêt avant de retirer l’appareil.

8. FUNKTIONSSTÖRUNGEN VERMEIDEN

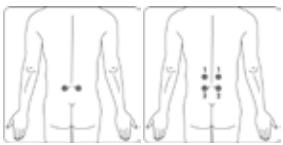
- Benutzen Sie das Gerät zur elektrischen Stimulation nicht in der Nähe von elektronischen Überwachungsgeräten (wie Herzmonitore oder EKG). Diese könnte bei gleichzeitiger Benutzung eines Gerätes zur elektrischen Stimulation in ihrer Funktion beeinträchtigt werden.
- Benutzen Sie das Gerät mindestens mit einem Abstand von 1 Meter zu medizinischen Geräten mit Kurz- oder Mikrowellen. Die Nähe zu einem solchen Gerät kann die Leistungen beider Geräte beeinträchtigen.
- Tragbare Radiofrequenzkommunikationsgeräte (einschließlich periphere Geräte wie Antennenkabel und externe Antennen) müssen einem Mindestabstand zu jedwedem Teil des Gerätes von 30 cm haben, auch zu den vom Hersteller empfohlenen Kabeln. Die Nähe zu einem solchen Gerät kann die Leistungen des Gerätes beeinträchtigen.
- Die Verwendung von Accessoires wie Wandlern und anderen Kabeln als die, die im Lieferumfang enthalten sind oder vom Hersteller empfohlen werden, kann zu einer Erhöhung der elektromagnetischen Strahlung oder einer Minderung der elektromagnetischen Immunität des Gerätes führen und somit das Risiko von Funktionsstörungen erhöhen.

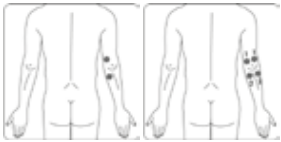
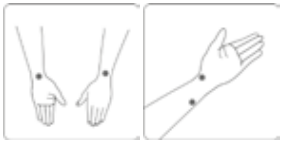
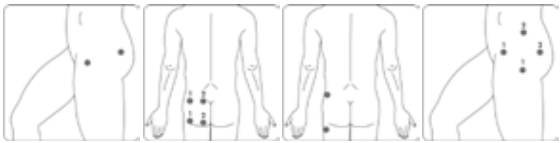
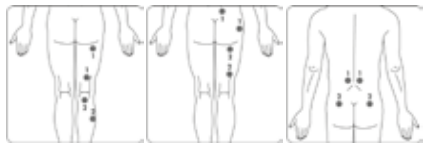
9. TECHNISCHE ANGABEN

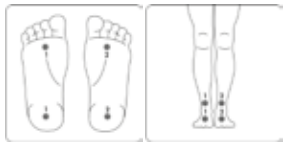
Geräteeinheiten	4 Geräte (49.9mmx55.8mm)
Programme	19 programme (11 programmes TENS + 8 EMS)
Batterie	3.7V/500mAh Li-Ion
Ausgangsstrom	max 60mA ±10% (1000Ω load)
Betriebsbedingungen	5°C bis 40°C bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 15% bis 9 % und einem atmosphärischen Druck von 700 bis 1060 hPa
Lagerbedingungen	-10°C bis 50°C bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 10% bis 90% und einem atmosphärischen Druck von 700 bis 1060 hPa
Abmessungen	(L)440x(l)54x(H)13mm Kabel inbegriffen
Gewicht	55g (±20%) eine Geräteeinheit
IP-Schutzziffern	IP22
Ausgangs-Kurvenform	Biphasische Rechteckimpulse
Impulsbreite	150us~370us (±10%)
Herzrhythmus	2Hz~100Hz (±10%)
Behandlungsdauer	1-90 Minuten (±10 %) durch die App vorgegeben
Adapter	1 Teil (Eingang: 100-240 VAC 50/60 Hz Ausgang : 5 VDC 300 mA)

10. PLATZIERUNG DER ELEKTRODEN

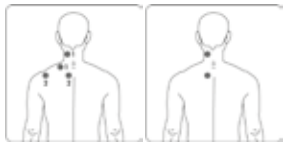
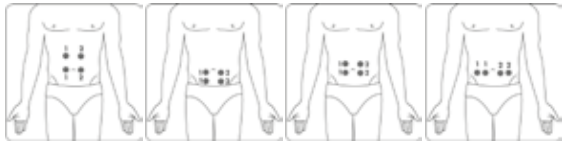
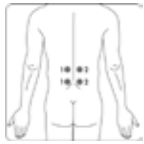
10.1. POSITIONIERUNG DER ELEKTRODEN IN DEN TENS-PROGRAMMEN

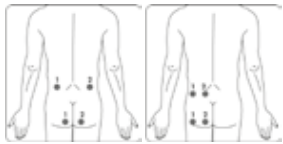
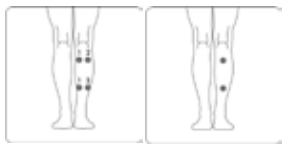
Schulter	Schmerzen in der Schulter und Frozen Shoulder	
Lumbalbereich	Schmerzen im unteren Rücken	

Ellenbogen	Schmerzen im Ellenbogen	
Unterarm	Schmerzen im Unterarm	
Handgelenk	Schmerzen im Handgelenk und Karpaltunnelsyndrom	
Hüfte	Schmerzen in der Hüfte	
Oberschenkel	Ischiasschmerz	
Knie	Schmerzen im Knie	
Unteres Bein	Schmerzen im unteren Bein	

Knöchel	Schmerzen im Knöchel oder Probleme mit der Achilles-ferse	
Fuß	Schmerzen im Fuß	

10.2. POSITIONIERUNG DER ELEKTRODEN IN DEN EMS-PROGRAMMEN

Schulter	Aufbau des Trapez-muskels	
Abdo-men	Aufbau der Bauch-muskeln	
Lum-bal-bereich	Aufbau der Mus-keln im Lumbal-bereich	

Unter-arm	Unterarm, Strecker des Handge-lenks und der Finger Unterarm, Beuger des Handge-lenks und der Finger	
Hüfte	Aufbau des Hüft-muskels	
Ellen-bogen	Aufbau der ischi-ocruralen Musku-latur	
Unteres Bein	Aufbau der Waden-muskeln	
Fuß	Training des Fußes	

WARRANTY

CARTE DE GARANTIE - GUARANTEE CARD

Date d'achat / Purchase date

Date :..... / ..... / .....

N° de série / Serial number

SN: .....

Cachet de revendeur / Retailer's seal
Cachet / Stamp:

FR: Visiomed® réparera ou remplacera selon les conditions mentionnées ci-dessous ce produit gratuitement dans le cas d'un défaut de pièces ou défaut de fabrication, comme suit:
DURÉE : 24 MOIS EN RETOUR ATELIER
LIMITES ET EXCLUSIONS: Cette garantie ne concerne que l'acheteur final original. Une facture d'achat, ou autre preuve d'achat, ainsi que cette carte de garantie seront demandées pour obtenir un service après-vente, conformément à cette garantie. Cette carte de garantie ne sera pas étendue à une autre personne que l'acheteur final original. Cette garantie devient inefficace dès lors que les numéros de série sur le produit sont modifiés, remplacés, illisibles, absents, ou si une réparation a été effectuée sans résultat par tout service non agréé, incluant l'utilisateur. Cette garantie couvre uniquement les défauts de matériel ou de pièces, survenant lors d'une utilisation normale du produit. Elle ne couvre pas les dommages causés lors de l'expédition ou du transport de l'appareil, causés par des réparations effectuées par un distributeur, par des modifications apportées, par la connexion d'équipements non agréés par Visiomed®, ou causés par l'usage contraire aux instructions du mode d'emploi. En outre, la présente garantie ne couvre pas les dommages liés à des chutes, des mauvaises manipulations, une mauvaise installation, les dommages liés au feu, à une inondation, à la foudre, ou tout autre désastre naturel. Cette garantie ne couvre pas l'emballage du matériel, les accessoires, les défauts d'aspect dus à l'exposition commerciale du produit, show room, espace de vente, démonstration etc.… L'entretien normal, le nettoyage et le remplacement de pièces dont l'usure est normale, ne sont pas couverts par les termes de cette garantie.

Visiomed® et ses représentants et agents ne seront en aucun cas tenus pour responsables des dommages divers et des préjudices consécutifs à l'utilisation du produit ou à l'incapacité d'utilisation de ce produit. Cette garantie est la seule valable auprès de Visiomed®, toute autre garantie incluant celle-ci (garantie commerciale) ne sera prise en compte.
IMPORTANT: Si lors de la période de garantie, vous n'obtenez pas satisfaction des réparations de ce produit, veuillez contacter le service clients Visiomed®.

EN: Visiomed® will repair or replace this product free of charge in the case of defective parts or manufacturing defects, in accordance with the conditions mentioned below as follows:
DURATION: 24 MONTHS RETURN TO WORKSHOP
LIMITS AND EXCLUSIONS: This guarantee concerns only the original final purchaser. A purchase invoice, or another proof of purchase, with this guarantee card will be required to obtain an after-sales service, in accordance with this guarantee. This guarantee card will not be extended to another person only the original final purchaser. This guarantee becomes void if the serial numbers on the product are modified, replaced, illegible, absent, or if repair has been carried out by a service not approved, including the user.
This guarantee covers only the defects of the material or parts, occurring during normal use of the pro-duct. It does not cover the damage caused during the transport of the apparatus, causes due to repairs being carried out by the distributor, by any modifications undertaken, any connection of equipment not approved by Visiomed®, or causes contrary to those written in the user manual or notice. Moreover, the present guarantee does not cover damage due to falls, bad handling, bad installations, damage by fire, floods, lightning, or any other natural disaster. This guarantee does not cover the packing of the material, the accessories, the defects caused by commercial exposure of the product, show room, sale space, demonstration etc... Normal maintenance, cleaning and the replacement of parts where wear is normal, are not covered by the terms of this guarantee. Visiomed® and its representatives and agents will not in any case be held responsible for any damage and consecutive damages due to the mishandling of this product. This guarantee is the only valid one at Visiomed®, any other guarantee (commercial guarantee) except this one will not be taken into account.
IMPORTANT: During the guarantee period if you are dissatisfied with the repairs of this product, please contact the Visiomed® customer service.

NL: Visiomed® zal, volgens de hieronder vermelde voorwaarden, gratis dit product repareren of vervangen in geval van defecte onderdelen of een fabricatiefout en wel als volgt:
TIJDSDUUR: 24 MAANDEN MET TERUGZENDING NAAR DE WERKPLAATS
BEPERKINGEN EN UITSLUITINGEN: Deze garantie heeft uitsluitend betrekking op de uiteindelijke koper. De koopbon, of een ander bewijs van aankoop, plus deze garantie bon moeten overhandigd kunnen worden voor het verkrijgen van een servicedienst in overeenstemming met deze garantie. Deze garantie bon zal niet overgedragen kunnen worden aan een ander persoon dan de oorspronkelijke uiteindelijke koper. Deze garantie vervalt zodra de serienummers van het product gewijzigd, vervangen, onleesbaar gemaakt of verwijderd worden of als men een vruchteloze reparatie heeft laten verrichten door een niet erkende servicedienst, met inbegrip van de gebruiker. Deze garantie dekt uitsluitend materiaal gebreken of defecte onderdelen die zich openbaar maken tijdens een normaal gebruik van het product. De garantie dekt niet schade veroorzaakt tijdens de verzending of het transport van het apparaat, veroorzaakt door reparaties verricht door een distributeur, door aangebrachte wijzigingen, door het aansluiten van uitrustingen die niet door Visiomed® zijn goedgekeurd of door een gebruik dat tegen de instructies gegeven in de gebruiksaanwijzing ingaat. Bovendien dekt deze garantie niet de schade voortvloeiende uit vallen, onjuiste hanteringen, onjuiste installatie, schade

in verband met brand, overstroming, blikseminslag of enige andere natuurramp. Deze garantie dekt niet de verpakking van het materiaal, de toebehoren, de uitwendige foutjes te wijten aan een commerciële tentoonstelling van het product, showroom, verkoopruimte, demonstraties enzovoort. Het normale onderhoud, het schoonmaken en de vervanging van aan slijtage onderhevige onderdelen, worden niet gedekt volgens de bewoordingen van deze garantie. Visiomed® en zijn vertegenwoordigers en agenten zullen in geen geval aansprakelijk gesteld kunnen worden voor diverse schadeposten en de schade voortvloeiende uit het gebruik van het product of de onmogelijkheid om dit product te gebruiken. Deze garantie is als enige rechtsgeldig bij Visiomed®, iedere andere garantie die deze garantie omvat (commerciële garantie) zal opzij geschoven worden.
BELANGRIJK: Indien u tijdens de garantieperiode niet tevreden mocht zijn over de reparaties verricht op dit product, verzoeken wij u contact op te nemen met de Klantendienst van Visiomed®.

ES: Visiomed® reparará o sustituirá, según las condiciones que figuran a continuación, este producto gratuitamente en caso de defecto de piezas o de fabricación, de la forma siguiente:
DURACIÓN: 24 MESES CON DEVOLUCIÓN AL TALLER
LÍMITES Y EXCLUSIONES: Esta garantía únicamente se refiere al comprador final original. Se solicitará una factura de compra u otro justificante de compra, así como la presente tarjeta de garantía para obtener un servicio postventa, de acuerdo a la presente garantía. Esta garantía no se ampliará a ninguna otra persona distinta al comprador final original. Esta garantía se invalida, si los números de serie del producto se modifican, se sustituyen, resultan ilegibles o inexistentes, o si se han realizado reparaciones infructuosas por servicios no autorizados, incluyendo el usuario. La presente garantía únicamente cubre los defectos de material o de piezas, siempre dentro de un uso normal del producto. No cubre los daños causados durante el envío o el transporte del aparato, causados por reparaciones realizadas por un distribuidor, modificaciones, conexiones de equipos no autorizados por Visiomed® o causados por un uso contrario a las instrucciones de empleo. Además, la presente garantía no cubre los daños relacionados con caídas, manipulaciones inadecuadas, instalación incorrecta, daños relacionados con fuegos, inundaciones, rayos u otro desastre natural. Esta garantía no cubre el embalaje del material, los accesorios, los defectos de aspecto debidos a la exposición comercial del producto, showroom, espacio de venta, demostración etc. El mantenimiento normal, la limpieza y la sustitución de piezas de desgaste normal, no están cubiertos por los términos de la presente garantía. Visiomed® y sus representantes y agentes en ningún caso serán considerados responsables por los diversos daños y perjuicios derivados del uso del producto o la incapacidad de utilización de este producto. Esta garantía es la única que tiene validez ante Visiomed®, no se tendrá en cuenta ninguna otra garantía que incluya la presente (garantía comercial).
IMPORTANTE: Si durante el período de garantía no le satisfacen las reparaciones de este producto, rogamos se ponga en contacto con el servicio de atención al cliente de Visiomed®.

DE: Visiomed® repariert oder ersetzt das Produkt im Fall eines Teile- oder Fertigungsfehlers unter den nachstehenden Bedingungen kostenlos wie folgt:
GARANTIEZEIT: 24 MONATE DURCH RÜCKSENDUNG AN DIE WERKSTATT
GARANTIEBESCHRÄNKUNGEN UND -AUSSCHLÜSSE: Diese Garantie gilt einzig für den ursprünglichen Endkäufer. Eine Einkaufsrechnung oder an anderer Kaufbeleg sowie dieser Garantieschein werden angefordert, um den Kundendienst in Übereinstimmung mit diesen Garantiebedingungen beanspruchen zu können. Dieser Garantieschein wird nicht auf eine andere Person als den ursprünglichen Endkäufer erweitert. Sie wird unwirksam, sofern die Seriennummern auf dem Produkt geändert, ersetzt, unleserlich gemacht oder gelöscht wurden oder eine vergebliche Reparatur von einer nicht zugelassenen Werkstatt inklusive durch den Benutzer durchgeführt wurde. Diese Garantie deckt einzig Werkstoff- oder Teilefehler, die während der normalen Benutzung des Produkts auftreten. Schäden, die anlässlich des Versands oder des Transports des Geräts, von durch einen Vertreter ausgeführten Reparaturen, infolge vorgenommener Änderungen, des Anschlusses von Geräten, die nicht von Visiomed® zugelassen wurden, oder der unsachgemäßen Benutzung im Widerspruch zu den Anweisungen der Bedienungsanleitung verursacht werden, fallen nicht in den Anwendungsbereich dieser Garantie. Ferner werden Schäden in Verbindung mit dem Herunterfallen, dem unsachgemäßen Umfang, der unsachgemäßen Einrichtung, brandbedingte Schäden, Schäden infolge einer Überschwemmung, des Blitzschlags oder anderer Naturereignisse von der Garantie ausgeschlossen. Nicht in den Anwendungsbereich dieser Garantie fallen die Verpackung, das Zubehör, Fehler hinsichtlich der äußeren Beschaffenheit aufgrund der geschäftlichen Ausstellung des Produkts, im Showroom, im Verkaufsbereich, Demonstration etc…. Die laufende Instandhaltung, die Reinigung und der Ersatz von Verschleißteilen werden nicht mit dieser Garantie gedeckt. Visiomed® und ihre Vertreter und Vertragshändler können nicht für etwaige Schäden oder Folgen in Verbindung mit der Benutzung des Produkts oder der Unfähigkeit zur Benutzung dieses Produkts haftbar gemacht werden. Diese Garantie ist einzig bei Visiomed® gültig, wobei alle sonstigen Garantien, die diese Garantie einschließen (geschäftliche Garantie) unberücksichtigt bleiben.
WICHTIGER HINWEIS: Werden die Reparaturen dieses Produkts während der Laufzeit nicht zufriedenstellend ausgeführt, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an die Visiomed®-Kundenabteilung.

FR: *Évacuation des équipements usagés par les utilisateurs dans les foyers privés au sein de l'Union Européenne.*
La présence de ce symbole sur le produit ou sur son emballage indique que vous ne pouvez pas vous débarrasser de ce produit de la même façon que vos déchets courants. Au contraire, vous êtes responsable de l'évacuation de vos équipements usagés et, à cet effet, vous êtes tenu de les remettre à un point de collecte agréé pour le recyclage des équipements électriques et électroniques usagés. Le tri, l'évacuation et le recyclage séparés de vos équipements usagés permettent de préserver les ressources naturelles et de s'assurer que ces équipements sont recyclés dans le respect de la santé humaine et de l'environnement. Pour plus d'informations sur les lieux de collecte des équipements usagés, veuillez contacter votre mairie ou votre service de traitement des déchets ménagers.

EN: *Disposal of Waste Equipment by Users in Private Households in the European Union.*
The symbol on the product or on its packaging indicates that this product must not be disposed of with your other household waste. Instead, it is your responsibility to dispose of your waste equipment by handing it over to a designated collection point for the recycling of waste electrical and electronic equipment. The separate collection and recycling of your waste equipment at the time of disposal will help to conserve natural resources and ensure that it is recycled in a manner that protects human health and the environment. For more information about where you can drop off your waste equipment for recycling, please contact your local city office or your household waste disposal service.

NL: *Afvoer van afgedankte apparatuur door gebruikers in particuliere huishoudens in de Europese Unie.*
Dit symbool op het product of de verpakking geeft aan dat dit product niet mag worden weggegooid met ander huishoudelijk afval. Het is uw verantwoordelijkheid uw afgedankte apparatuur af te leveren op een aangewezen inzamelpunt voor de verwerking van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur. De gescheiden inzameling en verwerking van uw afgedankte apparatuur draagt bij tot het sparen van natuurlijke bronnen en tot het hergebruik van materiaal op een manier die de volksgezondheid en het milieu beschermt. Voor meer informatie over waar u uw afgedankte apparatuur kunt inleveren voor recycling, kunt u contact opnemen met het gemeentehuis in uw woonplaats of de reinigingsdienst.

ES: *Eliminación de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos por parte de usuarios domésticos en la Unión Europea.*
Este símbolo en el producto o en el embalje indica que no se puede desechar el producto junto con los residuos domésticos. Por el contrario, si debe eliminar este tipo de residuo, es responsabilidad del usuario entregarlo en un punto de recolección designado de reciclado de aparatos electrónicos y eléctricos. El reciclaje y la recolección por separado de estos residuos en el momento de la eliminación ayudará a preservar recursos naturales y a garantizar que el reciclaje proteja la salud y el medio ambiente. Si desea información adicional sobre los lugares donde puede dejar estos residuos

para su reciclado, póngase en contacto con las autoridades locales de su ciudad o con el servicio de gestión de residuos domésticos.

DE: *Entsorgung von Elektrogeräten durch Benutzer in privaten Haushalten in der EU.*

Dieses Symbol auf dem Produkt oder dessen Verpackung gibt an, dass das Produkt nicht zusammen mit dem Restmüll entsorgt warden darf. Es obliegt daher Ihrer Verantwortung, das Gerät an einer entsprechenden Stelle für die Entsorgung oder Wiederverwertung von Elektrogerätenaller Art abzugeben (z.B. ein Wertstoffhof). Die separate Sammlung und das REcyceln Ihrer alten Elektrogeräte zum Zeitpunkt ihrer Entsorgung trägt zum Schutz der Umwelt bei und gewährleistet, dass sie auf eine Art und Weise recycelt warden, die keine Gefährdung für die Gesundheit des Menschen und der Umwelt darstellt. Weitere Informationen darüber, wo Sie alte Elektrogeräte zum Recyceln abgeben können, erhalten Sie bei den örtlichen Behörden, Wertstoffhöfen oder dort, wo Sie das Gerät erworben haben.

© 07/2015 BW-TSX

FR: *BewellConnect® est une marque déposée par Visiomed Group SA. Le constructeur se réserve le droit de modifier les photos et caractéristiques sans avis préalable. Modèle déposé. Les logos et marques sont la propriété respective de leurs auteurs.*

EN: *BewellConnect® is a brand registred by Visiomed Group SA. The constructor keeps the right to modify the photographs and characteristics without previous notice. Registred design. The logos and trademarks are the property of their respective owners.*

NL: *BewellConnect® is een merk van de Visiomed Group SA. De fabrikant behoudt zich het recht voor om foto›s en eigenschappen zonder voorafgaande kennisgeving te veranderen. Gedeponeerd handelsmerk.*

SP: *BewellConnect® es una marca registrada por Visiomed Group SA. El fabricante se reserva el derecho de modificar las fotos y características sin previo aviso. Modelo registrado.*

DE: *BewellConnect® ist eine eingetragene Marke der Visiomed Group SA. Der Hersteller behält sich das Recht vor, die Fotos und Eigenschaften ohne vorherige Ankündigung zu verändern. Eingetragenes Geschmacksmuster.*